



DOBRE PRAKTYKI W ZAKRESIE DOSTĘPNOŚCI OBIEKTÓW SPORTOWYCH DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRA- WNOŚCIAMI

OPRACOWANIE NA PODSTAWIE PRZEGLĄDU
WYBRANYCH OBIEKTÓW SPORTOWYCH
I SPORTOWO-REKREACYJNYCH

ROZDZIAŁ 1

WSTĘP



SPORT
BEZ
BARIER



PROF. JANUSZ KOCKI

Przewodniczący Rady Naukowej
Fundacji Neuron+



Sport pełni bardzo ważną rolę w życiu każdego społeczeństwa. Nie tylko przez to, że wzbudza emocje, gromadzi miliony widzów przed telewizorami i ekranami komputerów, ale i z tego powodu, że stanowi istotną część aktywności wielu ludzi, którzy uprawiają sport rekreacyjnie, a część najzdolniejszych i najbardziej wytrwałych idzie w kierunku sportu wyczynowego.

Zależy nam na tym, żeby w gronie sportowców amatorów i profesjonalistów było również jak najwięcej osób z niepełnosprawnościami. Im sport przynosi takie same korzyści, jak osobom w pełni sprawnym, czyli jest realizacją pasji, powołania, ale zapewnia również utrzymanie kondycji, zdrowia. Sport – przez stałe poprawianie wyników czy uprawianie nowych dyscyplin – pozwala pokonywać własne ograniczenia, bariery, dając przy tym ogromną satysfakcję. Jednocześnie sport w wydaniu osób z niepełnosprawnościami daje im jeszcze inną wartość dodaną: jest doskonałą formą rehabilitacji zarówno fizycznej, jak i społecznej, gdyż niepełnosprawni nie tylko pokonują własne słabości związane ze schorzeniami, ale też poznają nowych ludzi, otwierają się na kontakty z nimi i nie spędzają już czasu tylko w gronie najbliższej rodziny. Ma to ogromne znaczenie zwłaszcza dla osób niepełnosprawnych

intelektualnie, które bardzo potrzebują socjalizacji, a sport znacznie ją ułatwia.

Do uprawiania sportu nie wystarczą tylko same chęci osób z niepełnosprawnościami, potrzebna jest też do tego baza i sprzęt. Ten drugi jest już łatwo kupić lub wypożyczyć, natomiast większe problemy może sprawiać osobom z niepełnosprawnościami dostęp do stadionów, boisk, sal i hal sportowych czy też basenów. Nie wszystkie tego typu obiekty mają udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, aby mogły one uczestniczyć w sportowych wydarzeniach jako kibice, a jeszcze gorzej bywa z dostępem do nich niepełnosprawnych sportowców. Cóż z tego, że na boisko albo do miejskiej sali sportowej można wejść o kulach lub nawet wjechać wózkiem, skoro ich zarządcy zabraniają korzystać z obiektów niepełnosprawnym sportowcom, usprawiedliwiając się, że „koła wózków mogą porysować parkiet”. Tymczasem istnieją techniczne rozwiązania, które umożliwiają i tej grupie korzystać swobodnie z obiektów sportowych, aby w nich trenować i urządzać tam zawody sportowe. Potrzeba tylko trochę dobrej woli i niewielkich nakładów pieniężnych ze strony samorządów.

ŁUKASZ SZELIGA

Prezes Zarządu Polskiego Komitetu Paraliimpijskiego



Nasza publikacja jest wstępem do szerszego audytu obiektów sportowych, który jest niezbędny zarówno pod kątem potrzeb sportowców, jak i kibiców z niepełnosprawnościami.

Zaprezentowane dobre praktyki stanowią wzorzec dla innych. Chcemy pokazać, że istnieje wiele rozwiązań, nie tylko architektonicznych, które pozwalają obiektom stać się przestrzeniami przyjaznymi wszystkim użytkownikom. To tym bardziej istotne, gdy spojrzymy na zawarte w tej publikacji statystyki, które mówią, jaką część infrastruktury sportowej można uznać za dostępną dla osób z niepełnosprawnościami. Liczby te nie napawają optymizmem.

Budowanie barier, zamykanie się w swoich wyodrębnionych przestrzeniach skutkuje tym, że tkwimy w tym zamknięciu. Natomiast możliwość trenowania, uprawiania sportu w ogólnodostępnej przestrzeni dla wszystkich wzmocni proces inkluzji. By mogło się to wydarzyć, warto zwrócić uwagę na problem barier kompetencyjnych, które niestety są dość powszechne, nie tylko w Polsce. Jako Polski Komitet Paraliimpijski jesteśmy w przededniu umożliwienia zdobycia kompetencji, potwierdzonych certyfikatem, dzięki którym ludzie sportu będą potrafili animować wydarzenia sportowe dla osób

z niepełnosprawnościami, a także prowadzić treningi z ich udziałem. To jest klucz do rozwoju pełnej inkluzji, do tego, by można było realizować sport rzeczywiście wspólnie.

Z uśmiechem wspominam rok 1994, kiedy rozpoczynałem swoją przygodę ze sportem, już jako osoba z niepełnosprawnością. Mogę powiedzieć, że na szczęście poruszałem się o kulach, ponieważ miałem jakąś możliwość pokonywania napotykaných barier architektonicznych. Niemal 30 lat temu problemy z dostępnością były w zasadzie powszechne. Dziś sytuacja wygląda nieporównanie lepiej. Obiekty z tamtych czasów już nie istnieją lub przeszły gruntowną modernizację, z kolei nowe inwestycje nie mają prawa być niedostępne. Jednak chyba najważniejsze, co się wydarzyło, to zmiana, która dokonała się w ludziach zarządzających obiektami sportowymi. Dziś są o wiele bardziej otwarci na słuchanie samych osób z niepełnosprawnościami, jak poprawić stan dostępności budynku. Także dzięki temu żyjemy dziś w innej przestrzeni, choć do doskonałości jej daleko. Przed nami długa droga, jednak dzięki takiej publikacji, jak nasza, łatwiej zrozumieć potrzeby i poznać możliwe rozwiązania.

ROZDZIAŁ 2

OFERTA SPORTOWA
DLA OSÓB Z
NIEPEŁNOSPRA-
WNOŚCIAMI
W POLSCE



SPORT
BEZ
BARIER



Pływanie, narciarstwo, piłka nożna? Czy raczej ciężary, lekkoatletyka lub boccia? A może nurkowanie, crossfit albo snowboard? Osoby z niepełnosprawnościami mają z czego wybierać, choć nie w każdym zakątku kraju oferta zajęć sportowych jest bogata. Pytanie, gdzie szukać? To zależy od kilku czynników. Prócz miejsca zamieszkania i wymarzonej dyscypliny, ważny jest rodzaj niepełnosprawności. Różni organizatorzy skupiają się bowiem na różnych odbiorcach.

Strukturę organizacji sportu wyczynowego w Polsce syntetycznie przedstawił Piotr Marek w swojej rozprawie doktorskiej „Kompetencje i kwalifikacje zawodowe trenerów reprezentacji

Polski w olimpijskich i paraolimpijskich dyscyplinach sportu” (grudzień 2021):

„W Polsce zadania z obszaru sportu wyczynowego osób niepełnosprawnych realizowane są przez ogólnokrajowe stowarzyszenia oraz związki sportowe. Model organizacji sportu osób niepełnosprawnych w Polsce jest raczej związany z rodzajem niepełnosprawności aniżeli z daną dyscypliną sportu. Wyróżniamy organizacje działające w środowisku osób z niepełnosprawnościami fizycznymi (np. Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”, Stowarzyszenie Piłki Nożnej Osób Niepełnosprawnych „Amp Futbol”), w środowisku osób niesłyszących i słabosłyszących (Polski Związek Sportu Niesłyszących), w środowisku osób niewidomych i słabowidzących (Stowarzyszenie Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Cross”, Związek Kultury Fizycznej „Olimp”, Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”) oraz w środowisku osób z niepełnosprawnością intelektualną (Związek Stowarzyszeń Sportowych „Sprawni-Razem”).

Za sporty w poszczególnych grupach niepełnosprawności odpowiadają przeważnie organizacje wielosportowe, ale są i takie, które działają tylko w obrębie jednego sportu. W ostatnich latach, w wyniku działań podejmowanych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, coraz aktywniej działają w tym obszarze również polskie związki sportowe. W 2011 r. sportem osób niepełnosprawnych zajmował się jeden polski związek sportowy działający w obrębie jednej dyscypliny sportu, a w 2014 r. – już 12 takich podmiotów (...). Warto dodać, że w 2020 r. takich związków sportowych było już 18.

Aktywność fizyczna to jednak nie musi być od razu sport wyczynowy. Coraz więcej obiektów sportowych (pływalnie, hale sportowe, siłownie) jest otwartych na użytkowników z niepełnosprawnościami. Lokalnie organizowane są różnego rodzaju zajęcia integracyjne. Ministerstwo Sportu i PFRON co rok dofinansowują treningi sportowe osób z niepełnosprawnościami, realizowane przez kluby i organizacje pozarządowe z całego kraju.

Jak znaleźć coś dla siebie? Warto skorzystać choćby:

- z **wyszukiwarki klubów na stronie Polskiego Komitetu Paralimpijskiego** – z podziałem na województwa i dyscypliny,
- z **wykazu klubów Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”**,
- z **wykazu klubów Stowarzyszenia Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Cross”**,
- ze **spisu klubów na stronie Polskiego Związku Sportu Nieślyszących**,
- z **bazy kontaktów do oddziałów regionalnych Olimpiad Specjalnych Polska**.

„Sięgnij po marzenia już dziś”. Fundacja Neuron+ popularyzuje sport

- Czy jest możliwość uzyskania dofinansowania do profesjonalnej protezy nogi niezbędnej w zawodach sportowych?
- Jakie sporty są polecane osobom niedowidzącym?
- Jak wybrać wózek inwalidzki dla początkującego koszykarza?

Odpowiedzi na te i inne pytania znaleźć można na stronie <https://sportbezbarier.pl/>, elemencie kampanii społecznej, prowadzonej przez Fundację Neuron+. Kampania „Sport bez Barrier”

wspiera aktywność sportową osób z niepełnosprawnościami oraz popularyzuje kulturę fizyczną w tej grupie społecznej. Pokazuje różne formy i możliwości uprawiania sportu osób z niepełnosprawnościami, w zależności od ich zainteresowań i predyspozycji.

Hasła „Sięgnij po marzenia już dziś” i „Możesz więcej niż Ci się wydaje” obecne były na billboardach, banerach, w artykułach, materiałach wideo czy spotach radiowych. Tylko w 2022 r. treści w ramach kampanii trafiły łącznie do ponad 40 mln odbiorców. Ekspert Fundacji stworzyli także publikacje pt. „Aktywność fizyczna osób z niepełnosprawnością” oraz „Trener sportowy osób z niepełnosprawnością”, a debata z ich udziałem zgromadziła kilkanaście tysięcy odbiorców.

KLUCZOWE KWALIFIKACJE

dr Piotr Marek, Zakład Nauk Społecznych, Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy



Prof. Joanna Sobiecka udowodniła kiedyś, że poziom zaangażowania osoby z niepełnosprawnością w uprawianie sportu znacznie wzrasta w chwili napotkania przez nią kompetentnej osoby. Dlatego

poza dostępną architekturą obiektów potrzebni są wykwalifikowani ludzie. Standardem powinno być, że jeśli np. osoba na wózku przyjeżdża po raz pierwszy na basen, bo chce popływać, to jest tam kompetentna osoba, która wie, co robić i jak ją w tym wesprzeć. W Holandii wiele lat temu wyznaczono dostosowane obiekty sportowe,

a potem oznaczano je, czy są w nich wykwalifikowane osoby. Miało to na celu pełne wykorzystanie potencjału. Dziś Holandia jest w czubie sportu paralimpijskiego w letnich i zimowych igrzyskach.

Swego czasu robiłem badania, w ramach których pytałem trenerów kadry narodowej w sportach olimpijskich, czy podjęliby się oni zmiany swojej roli i przyjęli propozycję pracy z kadrami paralimpijską. Blisko 3/4 trenerów nie zdecydowałaby się na to. Można przypuszczać, że od strony kompetencyjnej nie są gotowi na taką zmianę. Obecnie trwa badanie na dużej próbie nauczycieli WF, zarejestrowanych w programie Szkolny Klub Sportowy. Pytamy m.in. o udział osób z niepełnosprawnościami w zajęciach sportowych. Przewidujemy, że duży odsetek badanych będzie mieć różnego rodzaju obawy, być może braki kompetencyjne, które nie sprzyjają inkluzyjnemu modelowi lekcji WF w szkołach. Organizacje sportowe, takie jak np. PKPar, dokładają starań, aby nazwać wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne, które są wymagane, by być skutecznym w obszarze

sportu osób z niepełnosprawnościami. Oczywiście możemy liczyć na spontaniczne działanie, z dużym sercem, zaangażowaniem, nawet na tzw. nos trenerski, ale dzięki profesjonalizacji, usystematyzowaniu wiedzy można zrobić jeszcze więcej.

Dlatego w ramach sektorowych ram kwalifikacji wdrazamy od niedawna dwie kwalifikacje, w których zdefiniowaliśmy podstawowe umiejętności. Jedna z nich nazywa się „Asystowanie w organizacji wydarzeń sportowych dla osób z niepełnosprawnościami”, a druga „Prowadzenie jednostki treningowej i zgrupowania sportowego w sporcie osób z niepełnosprawnościami”. Pierwsza jest bardziej masowa, przeznaczona np. dla nauczycieli WF, pracowników ośrodków sportowych, wolontariuszy, by nabyli podstawowych kompetencji, druga zaś wymaga większego zaangażowania, jest to wyższa specjalizacja i powstała z myślą o trenerach. Mamy dostosowane obiekty sportowe, najwyższa pora zadbać o profesjonalną kadre.

ROZDZIAŁ 3

STAN DOSTĘPNOŚCI
OBIEKTÓW
SPORTOWYCH ORAZ
AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAW-
NOŚCIAMI W POLSCE
– W ŚWIETLE
RAPORTÓW I BADAŃ



SPORT
BEZ
BARIER

TRUDNY BILANS OTWARCIA



Dostępność obiektów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami przez lata była w Polsce tematem co najmniej trudnym. Powstała przed 1989 r. infrastruktura w większości przypadków nie przewidywała obecności zawodników czy kibiców ze szczególnymi potrzebami. Stadionom, halom sportowym, pływalniom i innym obiektom sportowo-rekreacyjnym daleko było do inkluzywności.

Z raportu Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) „Kultura fizyczna w Polsce w latach 2013 i 2014” można się dowiedzieć, że w 2014 r. spośród istniejących wówczas w kraju **2386 stadionów** „**31%** było dostosowanych do potrzeb niepełnosprawnych osób ćwiczących (**41%** dla niepełnosprawnych widzów)”. Nie są to najgorsze wyniki z możliwych, choć uśmiech błędnie, jeśli weźmie się pod uwagę, że **80%** ogółu stadionów zbudowano lub znacznie zmodernizowano po 2000 r.

Dużo lepiej sytuacja wygląda w przypadku basenów. Spośród funkcjonujących w 2014 r. w Polsce **521** pozaszkolnych pływalni krytych „**71,8%** było dostosowanych do potrzeb niepełnosprawnych osób ćwiczących”. Z kolei wśród ponad **2 tys.** różnego rodzaju hal

sportowych, sal gimnastycznych i pomocniczych dostosowana była nieco ponad połowa. Natomiast w przypadku kortów tenisowych odsetek ten wynosił tylko **34,7%**.

USA wytycza szlak

Kolebką inkluzywnego myślenia o osobach z niepełnosprawnościami są Stany Zjednoczone. Ustawa o Amerykanach z Niepełnosprawnościami (ADA) z 1990 r. zakazuje dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność. W związku z tym nowe i przebudowane obiekty muszą być dostosowane. Prócz samej ustawy, istnieją szczegółowe wytyczne dotyczące m.in. obiektów sportowych i rekreacyjnych, a nacisk kładziony jest na zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami dostępu do obiektu sportowego i możliwości korzystania z oferowanych w nim usług i atrakcji. Co ciekawe, wytycznymi objęte są także np. szatnie z ich wyposażeniem, sauny i łaźnie parowe, wyposażenie i organizacja siłowni, tory do gry w kręgle, strzelnice czy... ławki rezerwowych.

PROJEKTOWANIE DLA WSZYSTKICH

Stadiony bardziej dostępne

90% kibiców z niepełnosprawnościami chciałoby móc oglądać mecz piłki nożnej siedząc wśród fanów swojej drużyny, tymczasem jeden na sześciu nie jest w stanie tego zrobić podczas meczów wyjazdowych. Dodatkowo, niemal **25%** respondentów podczas pobytu na stadionie doświadczyło lub było świadkiem dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność. To tylko niektóre wyniki badania przeprowadzonego w 2016 r. przez CAFE (Centre for Access to Football in Europe), organizację, z którą UEFA blisko współpracuje, by zapewnić pełną dostępność stadionów piłkarskich.

Świadomość potrzeb osób z niepełnosprawnościami jako zawodników, trenerów, działaczy czy kibiców powoli zaczęła się jednak przebijać.

Już w wydanej w 2004 r. publikacji „Projektowanie dla wszystkich”, w rozdziale poświęconym przestrzeni rekreacyjnej i obiektom sportowym architektka Jolanta Budny pisała m.in.:

Dlatego CAFE od kilkunastu lat publikuje wytyczne, poradniki i przewodniki poświęcone tworzeniu stadionów dostępnych dla wszystkich oraz włączającego podejścia do uczestnictwa w imprezach sportowych. Organizacja stale przypomina m.in. o tym, by osoby poruszające się na wózkach miały tak zaprojektowane miejsca, żeby mogły widzieć boisko nawet wtedy, gdy kibice przed nimi wstaną (np. w emocjach lub podczas hymnu), a niewidomi i słabowidzący fani powinni mieć możliwość skorzystania podczas meczu z komentarza audiodeskrypcyjnego.

- „(...) drogi ewakuacji powinny być czytelnie oznakowane przy równoczesnym zastosowaniu dublowania sygnałów (opisowe, dźwiękowe) i przy zastosowaniu symboli,
- system informacji o obiekcie powinien być rozstawiony w łatwych do lokalizacji sektorach obiektu, ułatwiając orientację i poruszanie się,
- (...) w przypadku obiektów, w których przepływ użytkowników jest zautomatyzowany (bramki wstępu), powinien być zapewniony swobodny i czytelnie oznakowany dostęp dla osoby poruszającej się na wózku,
- powinien być zapewniony łatwy dostęp do obiektu dla osób poruszających się na wózkach oraz możliwość wyboru miejsca i samodzielnego dotarcia tam,
- szatnie w obiektach sportowych powinny być łatwo dostępne dla osoby siedzącej na wózku inwalidzkim,
- (...) urządzenia i sprzęty sportowe w zależności od swojego przeznaczenia powinny być łatwo dostępne dla osób poruszających się na wózkach (...)”.



PRZESZLIŚMY DŁUGĄ DROGĘ

Grzegorz Pluta, mistrz paralimpijski z Londynu 2012 w szabli, dziś trener szermierki w wymiarze integracyjnym

Zacynałem uprawiać sport niemal 25 lat temu w obiektach wybudowanych jeszcze w PRL, gdy nikt nie myślał o dostępności. Byliśmy wnoszeni na wózkach po schodach, bo nie było ośrodka czy hotelu, który spełniałby jakiekolwiek normy pod kątem osób niepełnosprawnych. W halach sportowych toalety były najczęściej w piwnicach albo na piętrze. Od tego czasu przeszliśmy długą drogę, dzisiaj naprawdę nie ma co narzekać. Dostępna baza treningowa jest bardzo bogata – hale do gier zespołowych, szermierki, pływalnie, siłownie. Powstało dużo nowych obiektów, starsze są modernizowane.

Przykładem tego, jak powinno się dostosować obiekt, jest ośrodek PZSN „Start” w Wiśle, który przeszedł gruntowny remont. Wszystkie pokoje są dostosowane, liczba miejsc noclegowych się powiększyła. Dostępne są siłownia, pomieszczenia do fizjoterapii, basen, a na górze mamy salę szermierczą. Ośrodek w Wiśle jest zawsze naszym pierwszym wyborem, bo warunki są dla nas idealne.

Jeździmy tylko do takich miejsc, a wybór jest naprawdę duży. Mało tego, gdy w jednym z ośrodków okazało się, że nie ma zjazdu nad jezioro, to po naszej sugestii został zrobiony. Z kolei w kameralnym hotelu w Zielonce, do którego regularnie przyjeżdżamy kilka razy w roku, początkowo dostosowany był jeden pokój, a dziś jest ich już pięć. To ewenement na skalę kraju. Nie mamy się więc w Polsce czego wstydzić. Byłem w wielu krajach i uważam, że część z nich może się od nas dostępności uczyć.

ORLIKI POD LUPĄ

Z realizacją idei projektowania uniwersalnego bywało jednak różnie i zdarzało się, że także nowe obiekty sportowe nie spełniały wymogów współczesności.

„Niedostosowanie obiektów zaplecza sanitarno-szatniowego Orlików 2012 do korzystania z nich przez osoby niepełnosprawne, w szczególności poruszające się na wózkach inwalidzkich” – to jedna z nieprawidłowości wskazanych w 2011 r. przez Najwyższą Izbę Kontroli (NIK) w raporcie z realizacji rządowego programu budowy zupełnie nowych boisk sportowo-rekreacyjnych.

W uwagach końcowych NIK stwierdza wprost, że „każdy zainteresowany, w tym także osoba niepełnosprawna ruchowo poruszająca się na wózku inwalidzkim, ma prawo do korzystania z Orlika 2012. Obowiązkiem jednostek samorządu terytorialnego będących inwestorami Orlików 2012 (obiekty użyteczności publicznej) jest stworzenie osobom niepełnosprawnym odpowiednich warunków technicznych do korzystania z obiektów budowlanych wchodzących w skład kompleksu sportowo-rekreacyjnego, w szczególności z zaplecza sanitarno-szatniowego.

Każdy organ administracji publicznej uczestniczący w procedurach związanych z budową tych obiektów, w zakresie swoich kompetencji powinien dołożyć należytej staranności, aby spełniały one wymogi art. 5 ust. 1 pkt 4 Prawa budowlanego, tj. aby stworzone zostały niezbędne warunki techniczne do korzystania z tych obiektów przez osoby niepełnosprawne, w szczególności poruszające się na wózkach inwalidzkich. Ustalenia kontroli wskazują, że w **25,8%** skontrolowanych obiektów zaplecza sanitarno-szatniowe Orlików 2012 nie spełniały tych wymogów”.

Psi obowiązek, obowiązek wobec psa

Wiele ciekawych dobrych praktyk znajdziemy w angielskiej publikacji „Accessible Sports Facilities” („Dostępne Obiekty Sportowe”) z 2010 r. Jedną z nich jest konieczność zapewnienia odpowiednich udogodnień dla psów asystujących, tj. miejsca przy recepcji,

gdzie zwierzę można bezpiecznie zostawić, gdy nie ma możliwości zabrania go ze sobą (np. na pływalni), a także psiej toalety. Arsenal Londyn do dziś chwali się, że jest pierwszym klubem angielskiej Premier League z psią toaletą na stadionie. Czy stadionowy hałas jest dobry dla psa? Zdania na ten temat są podzielone, Brytyjczycy słusznie uważają jednak, że decyzję podjąć powinien użytkownik zwierzęcia, a nie właściciel obiektu.

PASYWNOŚĆ RUCHOWA

Nie zachwyca także skala zainteresowania aktywnością ruchową wśród osób z niepełnosprawnościami. Jedynie **18,4%** z nich uczestniczy w zajęciach sportowych lub rekreacji

ruchowej. Regularnie lub często – ledwo **7,7%**. To znacząco mniej niż w przypadku osób pełnosprawnych, wśród których odsetki te wynoszą odpowiednio – **39,9%** oraz **21,3%**.

Powyższe badanie pod hasłem „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej” GUS przeprowadził w październiku 2021 r., więc wpływ na wyniki mogły mieć ograniczenia pandemiczne. Być może bliższa prawdy jest poprzednia edycja badania, z 2016 r. Wynika z niej, że w zajęciach sportowych

lub rekreacji ruchowej brało udział **28,1%** osób z niepełnosprawnościami (**11%** regularnie lub często) oraz **48,2%** osób pełnosprawnych (**22,7%** regularnie lub często).

Zdecydowanie lepiej jest wśród dzieci z niepełnosprawnościami. W 2021 r. w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej uczestniczyło **57,7%** z nich (**42,4%** regularnie lub często). W 2016 r. było to odpowiednio: **62,6%** i **37,3%**, a więc na porównywalnym poziomie.

Skorupka za młodu nie zawsze nasiąka

„W przypadku dzieci z niepełnosprawnościami aktywność sportowa poza funkcjami związanymi z poprawą ogólnej kondycji fizycznej i rehabilitacji, ma także ważną funkcję związaną z aktywizacją i integracją społeczną” – pisała Magdalena Kocejko w ekspertyzie „Aktywność sportowa dzieci z niepełnosprawnościami w Polsce”, przygotowanej kilka lat temu na zlecenie Fundacji ING Dzieciom.

Autorka podkreśliła mocno zróżnicowany dostęp do miejsc, w których dzieci te mogą uprawiać sport: „W praktyce część dzieci z niepełnosprawnościami bierze udział jedynie w zajęciach rehabilitacyjnych, których charakter nie spełnia wszystkich funkcji zajęć sportowych (partycypacja, integracja, poprawa samopoczucia i relacji z innymi, zmniejszenie poziomu lęku). (...)”

Na podstawie głosów płynących ze środowiska można stwierdzić, że częściej z zajęć sportowych (zarówno obowiązkowych jak i dodatkowych) wykluczani są niepełnosprawni uczniowie szkół ogólnodostępnych”.

Zdaniem badaczki, powinno się umożliwiać dzieciom z niepełnosprawnościami uczestniczyć w zajęciach sportowych skoncentrowanych nie tylko na rehabilitacji, ale też włączeniu społecznym. „Szczególnie istotne wydaje się zapewnienie dostosowanego do niepełnosprawności sprzętu sportowego, szkolenia dla kadry zwiększające wiedzę o możliwościach dzieci z niepełnosprawnościami i sposobach prowadzenia zajęć, a także kampanie informacyjne dla rodziców mające na celu zniwelowanie lęków związanych z aktywnością sportową dziecka”.



JEŚLI KTOŚ NAPRAWDĘ CHCE TRENOWAĆ, TO ZNAJDZIE DLA SIEBIE MIEJSCE

**Lucyna Kornobys, dwukrotna
srebrna medalistka igrzysk
paralimpijskich w pchnięciu kulą**

Wiele zależy od mentalności ludzi. Wzorem otwartości na osoby z niepełnosprawnościami jest dla mnie Wielka Brytania. Tam można czuć się pełnoprawnym sportowcem i w ogóle obywatelem. Byłam tam wielokrotnie na

zawodach i gdy w ich trakcie trzeba było coś załatwić, np. w banku czy sklepie, nie było problemu. Mają świetne podejście, a jak trzeba, to pomogą, zanim się człowiek obejrzy.

Jednak u nas też się to szybko zmienia i z każdym rokiem jest coraz lepiej. Nie mamy się czego wstydzić. To ważne, bo ludzie swoim zachowaniem mogą nadrobić bardzo dużo. Także jakieś braki w dostępności obiektów.

Z tym jednak poszliśmy mocno do przodu. Wiele jest obecnie ośrodków sportowych, które są dostępne dla osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Jasne, że chciałoby się więcej, ale od roku 2008, kiedy zaczynałam uprawiać sport, nastąpiła ogromna zmiana. Niebo i ziemia! Dlatego jestem zdania, że jeśli ktoś naprawdę chce trenować, to znajdzie dla siebie miejsce. Jeśli zaś ktoś mówi, że nie może, bo nie ma dostępnych obiektów sportowych, to jest to tylko wymówka.

LEKARZ ZALECI LUB ZNIECHĘCI

Z badania z 2021 r. wynika, że jeśli już osoby z niepełnosprawnościami uczestniczą w sporcie lub rekreacji ruchowej, połowa z nich robi to przede wszystkim dla zdrowia lub ze względu na zalecenie lekarza. Dla czterech na dziesięciu badanych głównymi motywacjami są przyjemność, rozrywka, a niemal co trzeci robi to dla utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki. **5,6%** badanych jako główny motyw wskazało spotkania ze znajomymi, a tylko **0,7%** – uprawianie sportu lub rekreacji ruchowej w przeszłości.

Najczęściej wybieraną przez osoby z niepełnosprawnościami formą zajęć sportowych lub rekreacji ruchowej jest jazda na rowerze (**45,1%**).

Zaraz za nią są ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe i poprawiające kondycję fizyczną (**39,8%**), a dalsze miejsca zajmują pływanie (**18,4%**) oraz jogging i nordic walking (**17,6%**).

Niećwiczących badanych zapytano też o to, dlaczego nie uczestniczą w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej. Wśród osób z niepełnosprawnościami nieco ponad połowa wskazała stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza, a niemal co piąta osoba – brak zainteresowania, chęci lub preferowanie wypoczynku biernego.

Przyczynami były też m.in. wiek (**15,2%**), brak wolnego czasu (**4,7%**), a także brak organizatora

zajęć lub odpowiednich obiektów w pobliżu miejsca zamieszkania (**2%**).

Co ciekawe, dzieci z niepełnosprawnościami najczęściej wskazywały odpowiedź „brak zainteresowania, chęci lub preferowanie wypoczynku biernego” (aż **44,6%**), istotne były też stan zdrowia i przeciwwskazanie lekarza (**22,3%**) oraz brak towarzystwa (**19,5%**).

Inkluzja w sporcie. Co mówią przepisy?

Jak syntetycznie podkreśla NIK w jednym z raportów: „Zasady organizowania i uprawiania sportu, w tym wyczynowego zostały określone w ustawie o sporcie, zgodnie z którymi sportowcy niepełnosprawni mogą uczestniczyć we współzawodnictwie sportowym na tych samych warunkach i w ramach tego samego systemu, co sportowcy pełnosprawni”. Z kolei wymogi m.in. infrastrukturalne regulują Prawo budowlane z 1994 r. (wraz z odpowiednimi rozporządzeniami)

czy ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami z 2019 r. (w zakresie podmiotów publicznych). Jednak na regulacje dotyczące włączania osób z niepełnosprawnościami w sport trzeba spojrzeć znacznie szerzej.

Przede wszystkim warto podkreślić, że zgodnie z art. 32 ust. 2 Konstytucji RP z 1997 r., „Nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiegokolwiek przyczyny”.

W przyjętej w tym samym roku przez Sejm uchwale Karta Praw Osób Niepełnosprawnych już na wstępie podkreślono natomiast: „Sejm Rzeczypospolitej Polskiej uznaje,

→
że osoby niepełnosprawne (...) mają prawo do niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia oraz nie mogą podlegać dyskryminacji”. Oznacza to m.in. „prawo osób niepełnosprawnych do (...) pełnego uczestnictwa w życiu publicznym, społecznym, kulturalnym, artystycznym, sportowym oraz rekreacji i turystyce odpowiednio do swych zainteresowań i potrzeb”. Kamieniem milowym jest jednak Konwencja ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami, ratyfikowana przez Polskę w 2012 r. W art. 30 ust. 5 wprost podkreślono:

„W celu umożliwienia osobom niepełnosprawnym udziału, na zasadzie równości z innymi osobami, w działalności rekreacyjnej, wypoczynkowej i sportowej, Państwa Strony podejmą odpowiednie środki w celu:

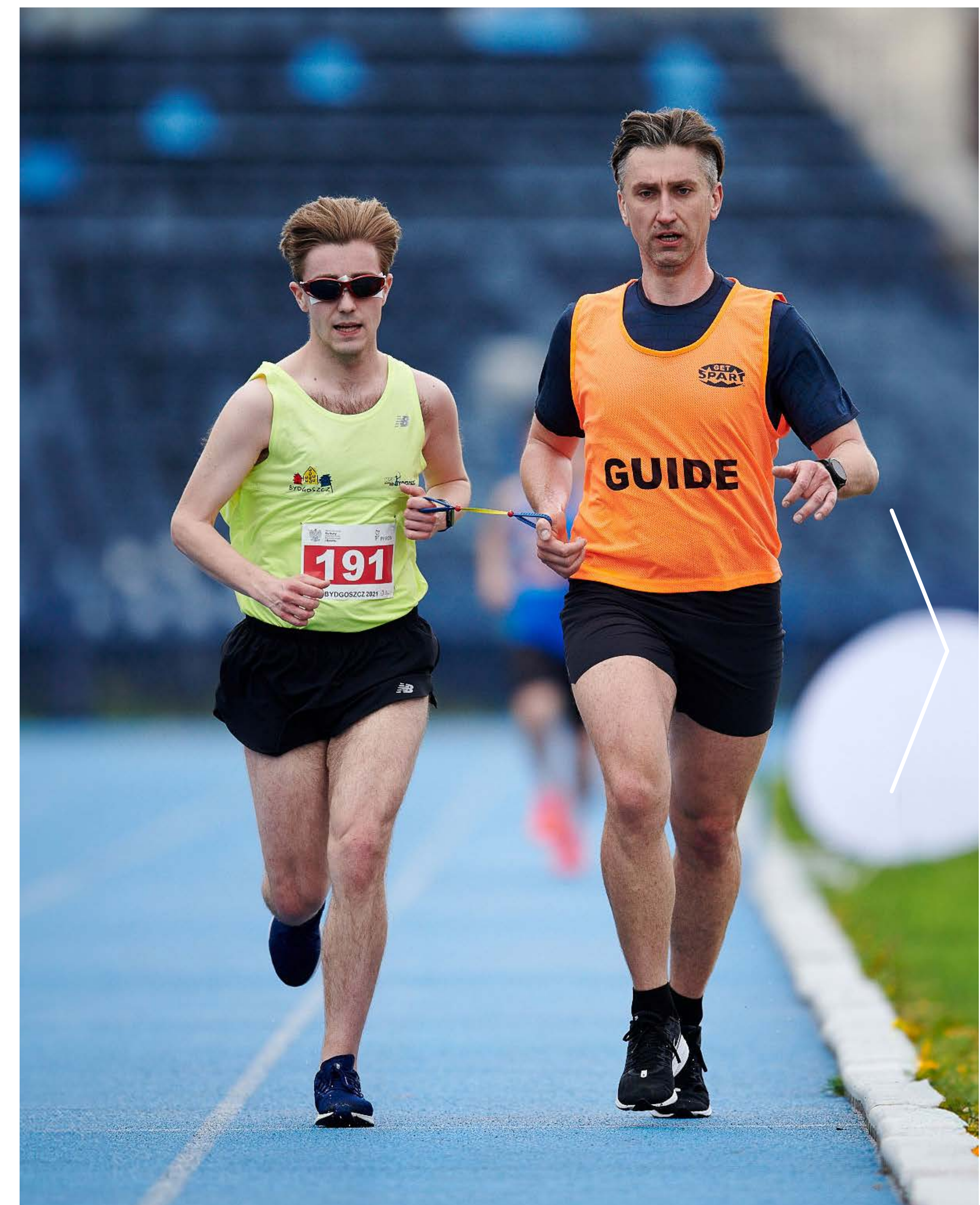
a. zachęcania osób niepełnosprawnych do udziału, w możliwie najszerszym zakresie, w powszechnej działalności sportowej na wszystkich poziomach i popierania tego udziału,

b. zapewnienia osobom niepełnosprawnym możliwości organizacji i rozwoju działalności sportowej i rekreacyjnej uwzględniającej niepełnosprawność oraz możliwości udziału w takiej działalności i, w tym celu, zachęcania do zapewniania, na zasadzie równości z innymi osobami, odpowiedniego instruktażu, szkolenia i zasobów,

c. zapewnienia osobom niepełnosprawnym dostępu do miejsc uprawiania sportu, rekreacji i turystyki,

d. zapewnienia dzieciom niepełnosprawnym dostępu, na zasadzie równości z innymi dziećmi, do udziału w zabawie, rekreacji i wypoczynku oraz działalności sportowej, włączając taką działalność w ramy systemu szkolnego,

e. zapewnienia osobom niepełnosprawnym dostępu do usług świadczonych przez organizatorów działalności w zakresie rekreacji, turystyki, wypoczynku i sportu”.





W POLSCE DUŻO SIĘ ZMIENIA

Wojciech Makowski, wicemistrz igrzysk w Rio 2016 w pływaniu na 100 m stylem grzbietowym

Kilka lat temu byłem w USA, gdzie spotkałem się ze znajomym, który też nie widzi i też pływa. Byłem zaskoczony, gdy wszedł na basen ze swoim psem przewodnikiem, zostawił go praktycznie pięć metrów od wody i poszedł pływać, a nikt nie wyraził nawet nutki zdziwienia. Może oprócz mnie. Zrobiło to na mnie duże wrażenie.

Jednak w Polsce też dużo się zmienia. Powstają nowe obiekty z rozwiązaniami dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Warto jednak podkreślić, że im bardziej nietypowy projekt architektoniczny pływalni, tym większe trudności, by się w niej odnaleźć, szczególnie

jako osoba niewidoma. Zapoznanie się z przestrzenią, stworzenie sobie w głowie „mapy”, wymaga czasu. Ogólnie wiadomo przecież, z jakich elementów składa się pływalnia – wejście, bramki, szatnia, szafki, przejście i płyta basenu. To wszystko może być jednak rozmieszczone nietypowo, więc im przestrzeń jest prościej zorganizowana, tym lepiej.

Obiekt można poznać z kimś, jednak świetnym rozwiązaniem byłby plan tyflograficzny, umieszczony w okolicy wejścia do obiektu. Można byłoby samodzielnie stworzyć sobie w głowie topografię pływalni, zanim zacznie się ją poznawać na własną rękę. Nie spotkałem się jednak nigdy z czymś takim w obiektach sportowych. Rozwiązaniem mógłby też być kod QR, skanowany smartfonem, który kierowałby do mapy, a nawet zwykły opis na stronie, punkt po punkcie, jak wygląda budynek, ile ma kondygnacji, gdzie są schody itd. Dałoby to poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

ROZDZIAŁ 4

DOBRE PRAKTYKI



SPORT
BEZ
BARIER

OKIEM AUDYTORA

Piotr Czarnota

Ekspert ds. dostępności i transportu. Społecznik, podróżnik, sportowiec amator, szkoleniowiec. Jako kibic był na dziesiątkach obiektów sportowych w Polsce i za granicą



Opracowując raport, odwiedziłem 12 obiektów sportowych w całej Polsce. Od ośrodków treningowych (Ośrodek Przygotowań Paraliimpijskich PZSN „Start” w Wiśle, Centralny Ośrodek Sportu – Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem), przez obiekty klubowe (sekcja strzelecka WKS Śląsk Wrocław, WKK Sport Center we Wrocławiu), mniejsze i większe hale (Arena Toruń, trójmiejska Ergo Arena, PreZero Arena Gliwice, Tauron Arena Kraków, krakowska KÄRCHER Hala Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych), po kompleksy sportowe (Kompleks Sportowy Zawisza w Bydgoszczy, Zagłębiowski Park Sportowy – ArcelorMittal Park w Sosnowcu) i wreszcie największy w Polsce stadion (PGE Narodowy w Warszawie).

Warto zaznaczyć, że nie przeprowadzałem kompleksowych audytów architektonicznych, był to bardziej przegląd obiektów pod kątem dostępności dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Celem było zgromadzenie dobrych praktyk – tych udało mi się zaobserwować mnóstwo. Prócz wymienionych w dalszej części raportu, warto wyróżnić PGE Narodowy za funkcję koordynatora ds. obsługi

osób z niepełnosprawnościami, który podczas imprez masowych jest pomostem między tymi osobami a organizatorem. Dodatkową ciekawostką jest fakt, że na tym stadionie nawet areszt jest dostępny dla osób z niepełnosprawnościami. Z kolei KÄRCHER Halę Cracovia należy szczególnie wyróżnić za dostosowanie także szatni dla trenerów, razem z natryskiem i toaletą.

Muszę też podkreślić moje pozytywne zaskoczenie. Byłem przekonany, że z obszaru ewakuacji osób z niepełnosprawnościami, który założyliśmy w raporcie, trzeba będzie zrezygnować. Tymczasem okazało się, że w większości obiektów ten temat został przepracowany. Raz lepiej go rozwiązano, raz gorzej, ale jednak. To bardzo cieszy. Podobnie jest z komfortką, której do kwietnia 2024 r. nawet nie ma w przepisach. Można pomyśleć: skoro nie ma, to po co się tym zajmować? A jednak już dziś niektóre obiekty sportowe są w nią wyposażone.

Generalnie wszystkie obiekty charakteryzują się dość wysokim poziomem dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. Trzeba jednak uczciwie powiedzieć, że żaden z nich nie jest pod tym

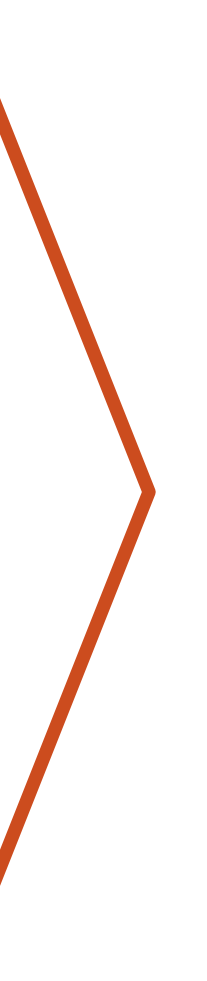
względem ideałem. Gdybyśmy połączyli najlepsze praktyki z wszystkich 12 obiektów, które odwiedziłem, i połączyli w jeden, to z niego każdy byłby zadowolony. W większości obiektów jest co poprawiać, zwłaszcza w warstwie informacyjnej, organizacyjnej, ale też dostępności dla osób z niepełnosprawnością inną niż ruchowa. Po rozmowach z zarządcami obiektów wiem, że chęci z ich strony są duże, brakuje jednak precyzyjnych przepisów, standardów, wytycznych, na których mogliby się oprzeć.

Z przeglądu obiektów, ale i z doświadczenia wynika, że całkowicie inaczej jest, gdy obiekt ma kilkanaście czy kilkadziesiąt lat, a jego zarządcy starają się adaptować go zgodnie z zasadami dostępności. Inne są wówczas możliwości, inne stosuje się urządzenia, by zapewnić dostępność, ale ona nigdy nie będzie na tak wysokim poziomie, jak w przypadku obiektu, który już od początku był projektowany z myślą o tym, że ma być dostępny dla każdego sportowca, trenera, pracownika, dziennikarza czy kibica.

Postęp w tym względzie jest ogromny. Jeszcze 20 lat temu standardem było, że kibice poruszający się na wózkach stali na meczach piłkarskich tuż za bandami reklamowymi na murawie, a znalezienie w Polsce dostępnego ośrodka treningowego dla osób z niepełnosprawnościami, zwłaszcza z dostosowaną bazą noclegową, było prawie niemożliwe. Dziś nie mamy się już czego wstydić.

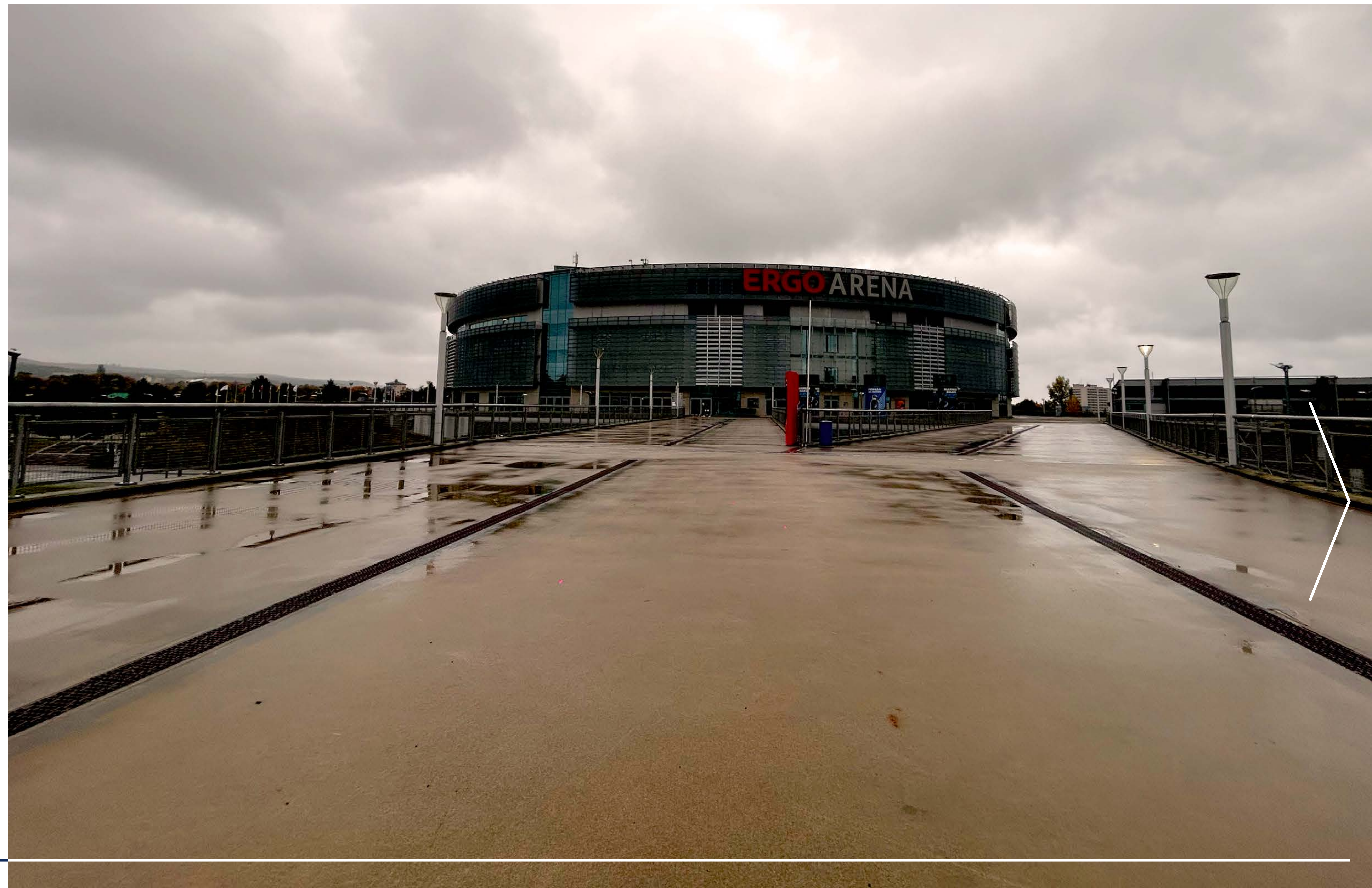
Co bardzo istotne, te obiekty są dostosowane na co dzień, nie tylko od święta, czyli z okazji większego wydarzenia. Odwiedzałem je w momencie, kiedy nic szczególnego się w nich nie działo, nie było żadnej imprezy sportowej. Tymczasem mogłem swobodnie się tam dostać, przyrzyć się rozwiązaniom służącym dostępności obiektu, z zapleczem włącznie. W żadnym z miejsc nie było problemu z wejściem i poruszaniem się. To tym ważniejsze, że w obiektach tych na co dzień odbywają się często treningi, na które uczęszczają także osoby z niepełnosprawnościami.

Poniżej w raporcie zwracamy więc uwagę na dobre praktyki, na coś, co warto promować, powielać, by cieszyć się, że osoba z niepełnosprawnością, która przyjdzie do obiektu, będzie podmiotem, będzie czuła, że jest tam pożądana i że może w pełni korzystać z wydarzenia albo możliwości uprawiania sportu.



01. DOJŚCIE DO OBIEKTU

Dojście do obiektu powinno być przeznaczone dla wszystkich użytkowników. Nie służy włączeniu rozwiązania polegające na stworzeniu odrębnej trasy np. dla osób poruszających się na wózkach. Przeżywanie wydarzenia sportowego polega także na wspólnym dotarciu na stadion czy do hali sportowej w tłumie kibiców, a nie odizolowaną trasą. Dojście powinno więc być pozbawione barier i odpowiednio przestronne, zapewniając określoną przepustowość – to szczególnie istotne także w przypadku ewentualnej ewakuacji. Nawierzchnia powinna być utwardzona i nie może być zbyt dużej różnicy poziomów. Tak wygląda to m.in. w Ergo Arenie, położonej na granicy Gdańska i Sopotu.



02. PARKING



Nie każda osoba z niepełnosprawnością może korzystać z tzw. koperty. By móc zaparkować na tym miejscu, potrzeba karty parkingowej, a to, kto ma prawo ją posiadać, regulowane jest ustawowo. Mitem jest jednak, że prawo do korzystania z niej przysługuje tylko osobom z niepełnosprawnością ruchową.

Po zaparkowaniu kartę trzeba wyłożyć za szybą. Warto jednak wiedzieć, że nie jest ona przypisana do samochodu, lecz do osoby z niepełnosprawnością. Oznacza to choćby tyle, że osoba ta nie musi być kierowcą, może być pasażerem.

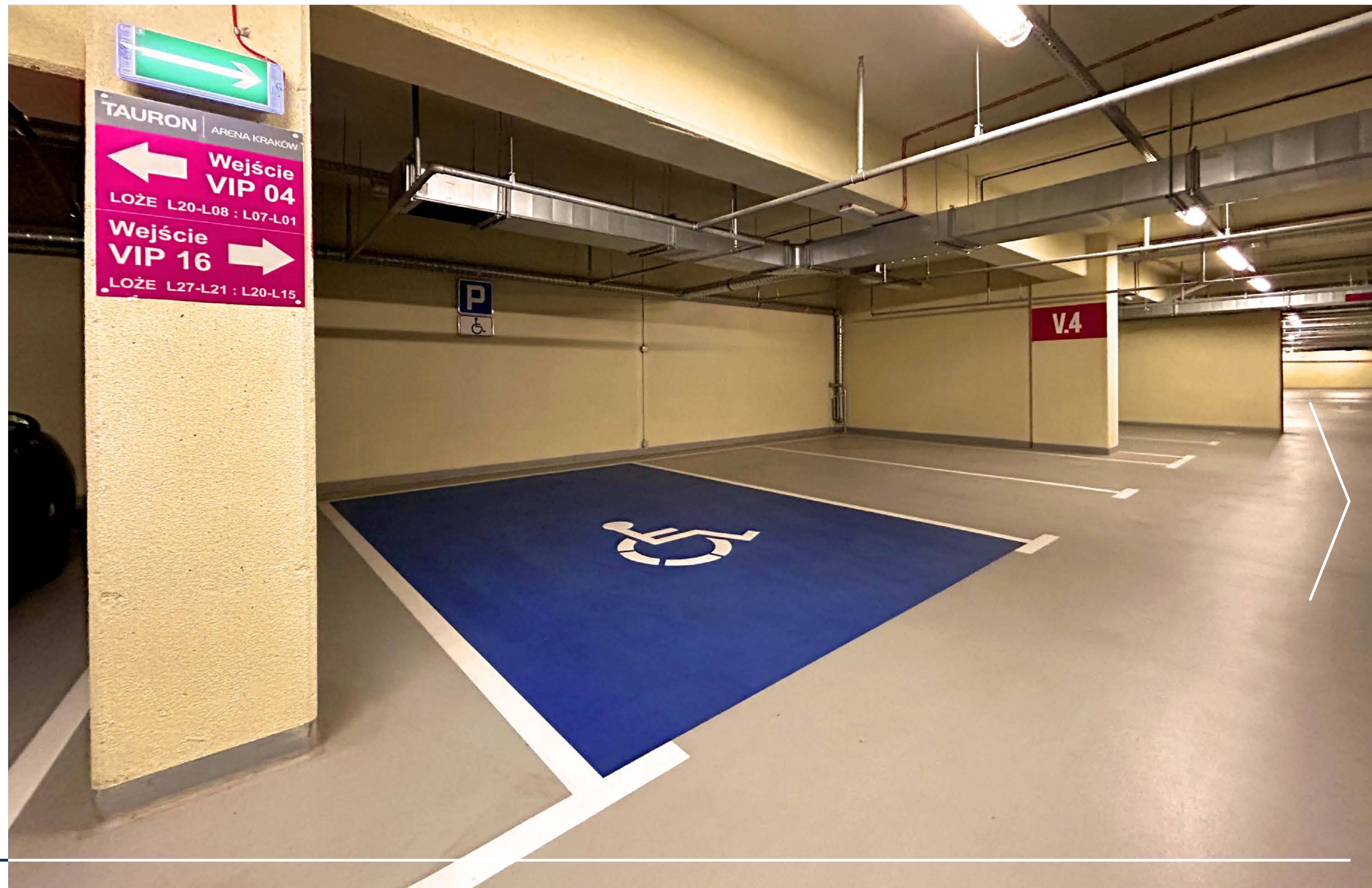
Na parkingu przy Tauron Arenie Kraków oprócz „koperty”, która z racji przepisów jest szersza niż standardowe miejsce parkingowe, zapewniono dodatkową pustą przestrzeń. Dzięki temu jeszcze łatwiej będzie otworzyć szeroko drzwi, by np. wyjąć wózek i się na niego przesiąść. Dobrą praktyką są także widoczne obok miejsca parkingowe dla rodziców z dziećmi.

Od lat niebieski kolor wyróżnia miejsca parkingowe przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami, czyli tzw. koperty. Dobre praktyki zalecają stosowanie twardej, równej nawierzchni, bez ażurowych płyt czy żwiru – by można było swobodnie poruszać się wózkiem. Natomiast przepisy dość dokładnie określają wymaganą liczbę tych miejsc i ich wymiary, a także oznakowanie. To ostatnie powinno być poziome i pionowe, jak w Zagłębiowskim Parku Sportowym – ArcelorMittal Parku w Sosnowcu. Dzięki temu łatwo je znaleźć, ale i zauważyć, gdy parkuje na nich osoba bez uprawnień.



02. PARKING

„Koperty” wyznaczać należy także na parkingach zadaszonych. Najlepiej wytyczać je jak najbliżej wejścia, by osoby ze szczególnymi potrzebami nie musiały pokonywać dużych odległości i kluczyć między samochodami. Dobrze jest rozmieszczać je równomiernie, w tym także w strefach VIP, jak w Tauron Arenie Kraków.



03. WEJŚCIE

Osoby z niepełnosprawnościami już w momencie kupowania biletu powinny wiedzieć, którym z wejść dostać się do obiektu sportowego, by najłatwiej trafić do zarezerwowanego miejsca. Nikt nie lubi krążyć bez sensu wokół budynku, a dla osób ze szczególnymi potrzebami może to być dodatkowe wyzwanie. Przeznaczone dla nich wejście powinno być odpowiednio oznakowane, np. tak, jak zrobiono to na PGE Narodowym w Warszawie. Na stadionie tym dodatkowo zapewniono osobom z niepełnosprawnościami wsparcie wolontariuszy, którzy zaprowadzą do windy, a także wskażą miejsce na trybunach.



03. WEJŚCIE

Warto pamiętać, że nie wszyscy będą mogli skorzystać z wysokich bramek obrotowych. Dlatego tuż obok nich obsługa obiektu powinna mieć do dyspozycji szerszą otwieraną bramę, którą można wpuścić lub wypuścić np. osobę poruszającą się na wózku. Takie rozwiązanie zastosowano w Zagłębiowskim Parku Sportowym – ArcelorMittal Parku w Sosnowcu.



03. WEJŚCIE

Niższe bramki obrotowe, tzw. kołowrotki, zastosowane w Tauron Arenie Kraków, zapewniają swobodny dostęp także osobom poruszającym się na wózkach lub o kulach. Skrajna bramka jest szersza, ma także obniżony czytnik. Takie rozwiązanie pozwala każdej osobie samodzielnie dostać się do hali.



03. WEJŚCIE

Także wewnątrz Zagłębiowskiego Parku Sportowego – ArcelorMittal Parku w Sosnowcu umożliwiono swobodny dostęp osobom ze szczególnymi potrzebami. Przeznaczona dla nich bramka stała się głównym wejściem.



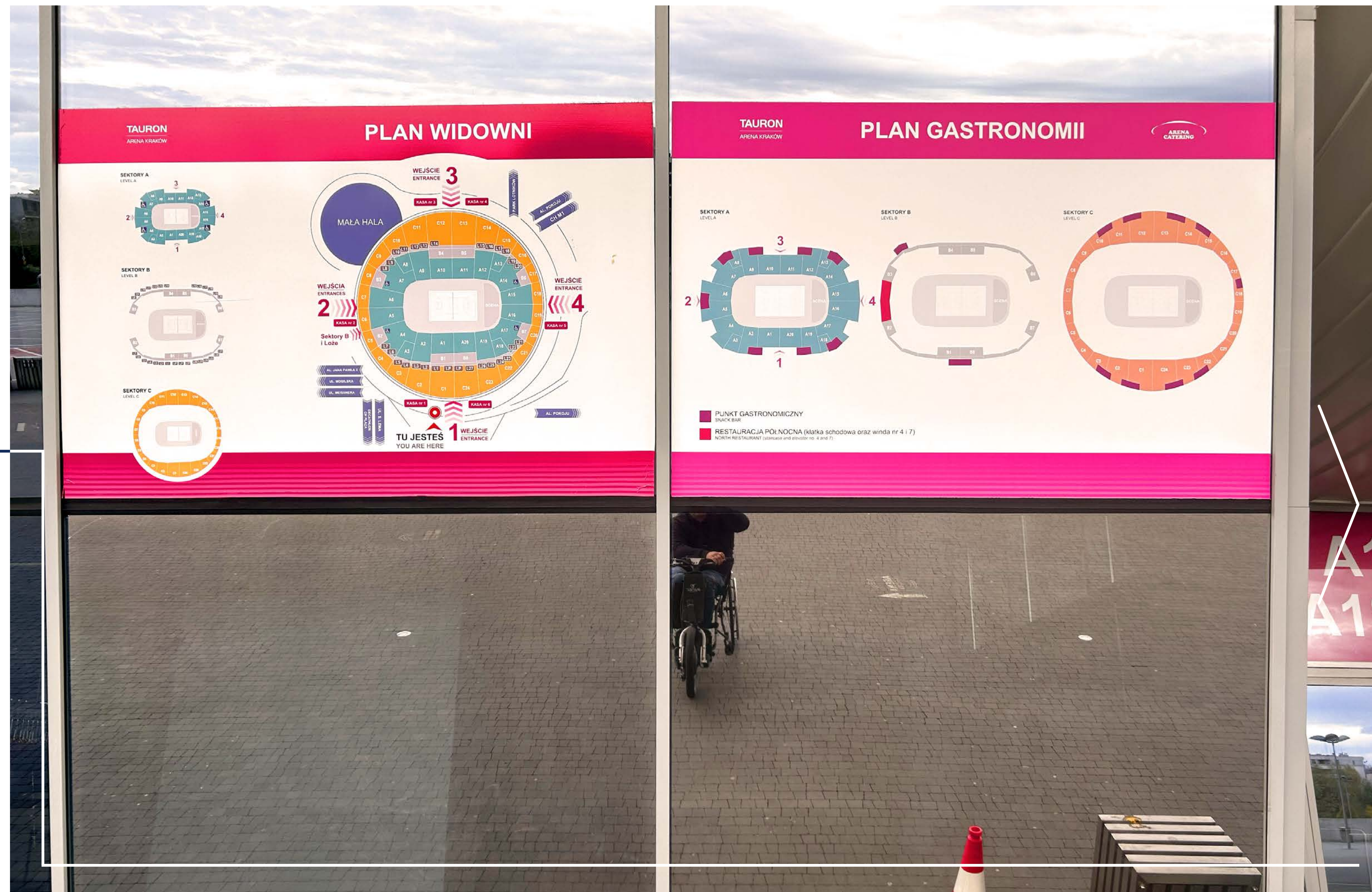
04. INFORMACJA

Informacja jest absolutnie kluczowa. Im wcześniej można się z nią zapoznać, tym łatwiej poruszać się po obiekcie. Pylon informacyjny wykorzystany w PreZero Arenie Gliwice zawiera konkretne informacje także dla osób z niepełnosprawnością ruchową.



04. INFORMACJA

Zastosowane na zewnątrz Tauron Areny Kraków symbole osoby na wózku precyzyjnie wskazują, jak najlepiej dotrzeć do swojego miejsca na widowni. Pomocny jest także plan umiejscowienia punktów gastronomicznych.



04. INFORMACJA

Informacji nigdy za wiele, zwłaszcza odpowiednio zastosowanej. Wewnątrz Tauron Areny Kraków informacja o umiejscowieniu dostosowanych sektorów zlokalizowana jest na wysokości wzroku osób poruszających się na wózkach.



04. INFORMACJA

Precyzyjna informacja powinna być dostępna jeszcze przed wyjściem z domu. Pozwala to poczuć się pewniej osobom, które rzadko bywają w obiektach sportowych. Na responsywnej (czyli dopasowującej się do rozmiaru ekranu użytkownika) stronie internetowej trójmiejskiej Ergo Areny zamieszczono niezbędne informacje dla osób poruszających się na wózkach, a także osób niedosłyszących (nt. możliwości wypożyczenia sprzętu wspomagającego słuch). Zgodnie z zamieszczoną na stronie „Deklaracją dostępności”, witryna jest zgodna z ustawą o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych, a więc możliwa do obsługi przez osoby o różnych potrzebach.



https://ergoarena.pl/abc-widza/osoby-z-niepełnosprawnościami/

Osoby z niepełnosprawnościami

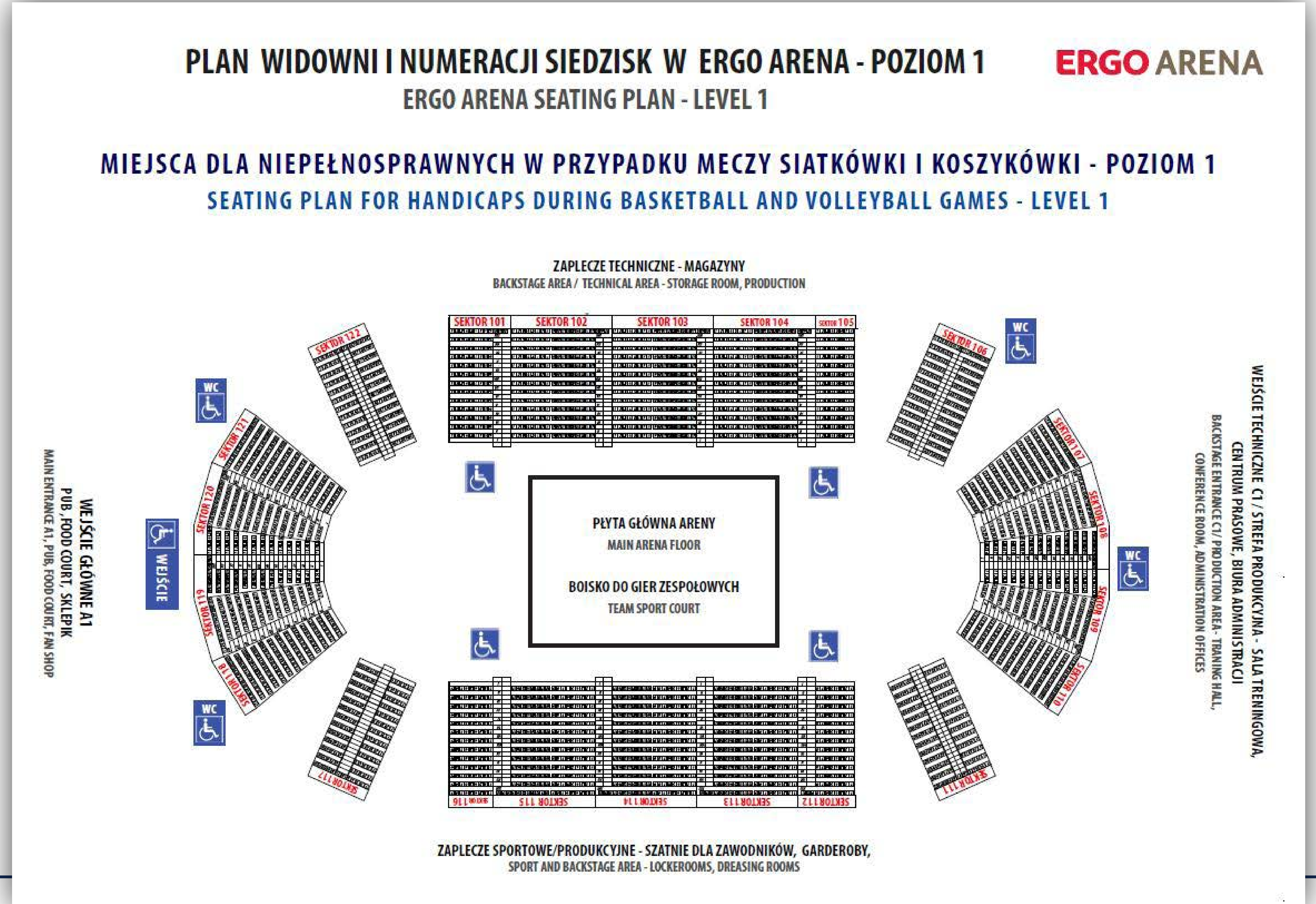
ERGO ARENA i otaczające halę tereny są przystosowane do przyjęcia osób z niepełnosprawnościami poruszających się na wózku. Oprócz infrastruktury pomoc osobom z niepełnosprawnościami gwarantują służby porządkowo-informacyjne, które funkcjonują przy każdej dużej imprezie w ERGO ARENIE.

PARKING

- Główny parking dla osób z niepełnosprawnościami znajduje się przy wjeździe od ulicy Łokietka: 20 miejsc. Dodatkowe miejsca wyznaczono przy kładce, w sąsiedztwie windy, która umożliwia wjazd na poziom z dedykowanymi dla osób z niepełnosprawnościami wejściami (oznaczone na mapce poniżej).
- **Wejście B3 jest wejściem dedykowanym dla osób z niepełnosprawnościami** podczas wszystkich imprez z wyjątkiem ligowych meczów koszykówki, siatkówki i piłki ręcznej – wtedy kibiców niepełnosprawnych kierujemy do wejścia A1.
- Dojazd na miejsca przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami jest oznakowany. Parking dla osób z niepełnosprawnościami posiada **podjazd na kondygnację III do wejścia B3**.
- Na mapce oznaczono możliwe trasy do wyznaczonych wejść na gości z niepełnosprawnościami.
- Korzystających z miejsc dla osób z niepełnosprawnościami każdorazowo prosimy o przedłożenie karty upoważniającej do parkowania w tym miejscu. Karta ta jest podstawą do zwolnienia z opłaty parkingowej. Parkowanie na miejscach nieoznaczonych płatne jest każdorazowo według cennika.

04. INFORMACJA

Na stronie Ergo Areny zamieszczono także w formie graficznej: plan dotarcia do hali, wraz z rozkładem parkingów wyposażonych w „koperty”, a także plany widowni i numeracji siedzisk oraz umiejscowienia dostosowanych toalet na dwóch poziomach, czyli podczas imprez muzycznych oraz meczów siatkówki i koszykówki.



05. BILETY

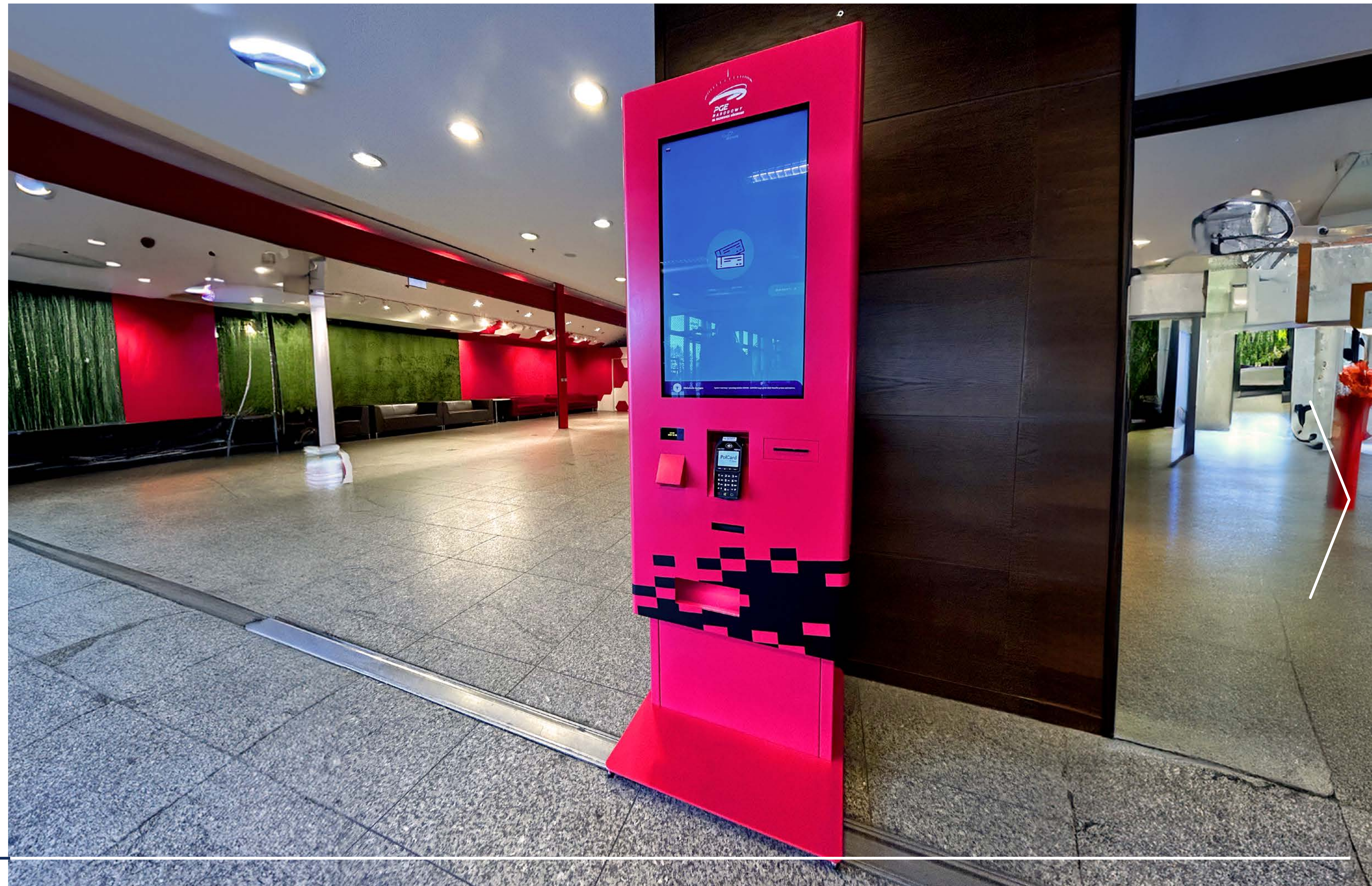
Standardowe okienka kasowe są zazwyczaj trudne w użytkowaniu dla osób poruszających się na wózkach czy osób niskorosłych. Dlatego co najmniej jedno okienko powinno być obniżone, tak jak zrobiono to w Zagłębiowskim Parku Sportowym – ArcelorMittal Parku w Sosnowcu.

Warto przy okazji zaznaczyć, że o zniżkach dla osób z niepełnosprawnościami decydują zarządcy obiektów sportowych lub organizatorzy konkretnych wydarzeń. Zazwyczaj jednak zniżki są przewidziane (w oparciu o orzeczenie lub legitymację osoby niepełnosprawnej), a dobrą praktyką jest zapewnienie osobie towarzyszącej wejścia bezpłatnie lub za symboliczną kwotę.



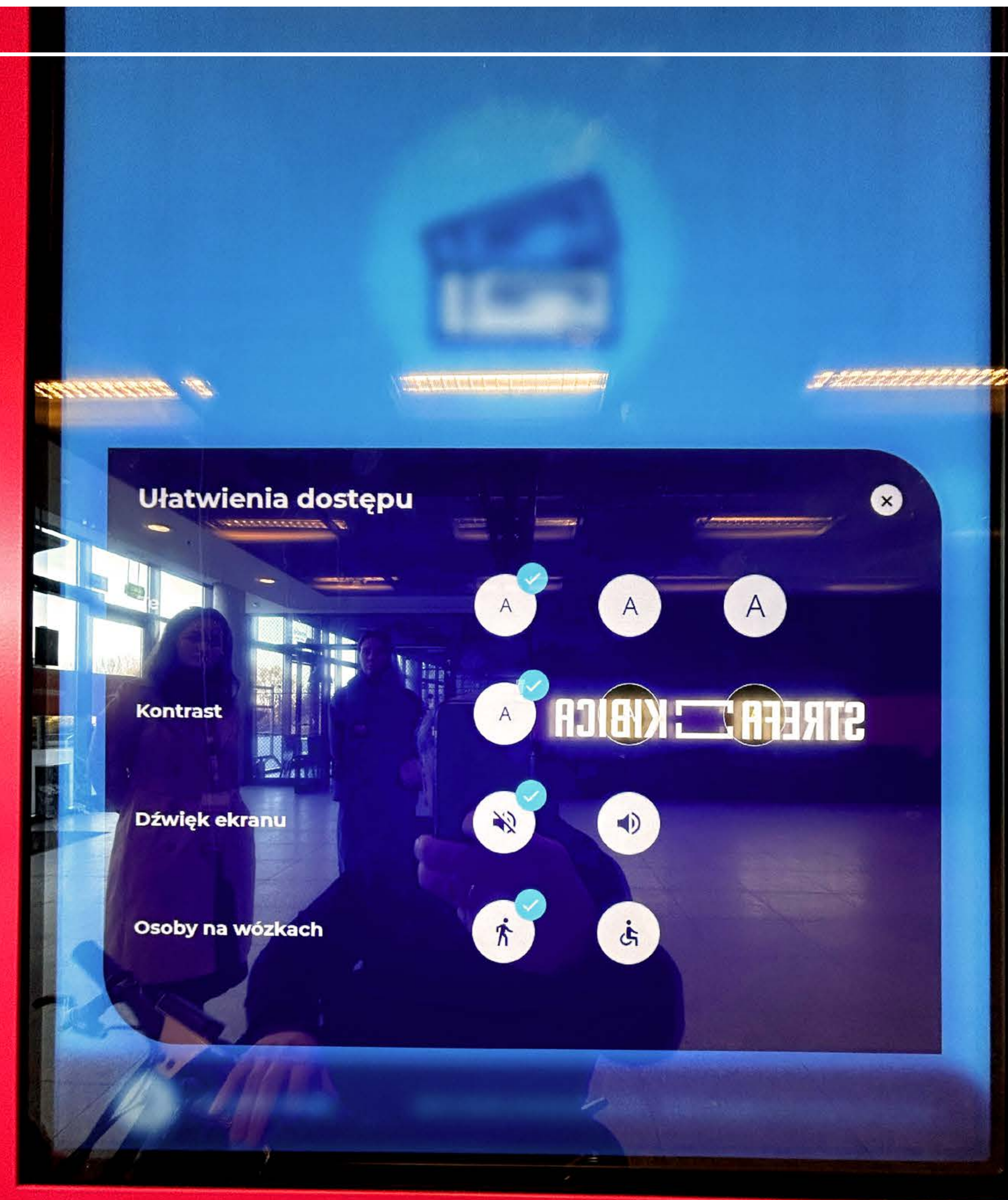
05. BILETY

Zainstalowany w PGE Narodowym w Warszawie automat biletowy umożliwia kupno lub odbiór wcześniej kupionego biletu na zwiedzanie stadionu. Terminal płatniczy znajduje się odpowiednio nisko, by skorzystać mogła z niego np. osoba poruszająca się na wózku.



05. BILETY

Po naciśnięciu umieszczonego na dole ekranu przycisku „Ułatwienia dostępu” wyświetla się panel, dzięki któremu można powiększyć czcionkę, zmienić kontrast lub włączyć dźwięk z myślą o osobach słabowidzących, a także ułatwić obsługę osobom poruszającym się na wózkach – po kliknięciu symbolu osoby na wózku menu wyświetla się na dole wyświetlacza.



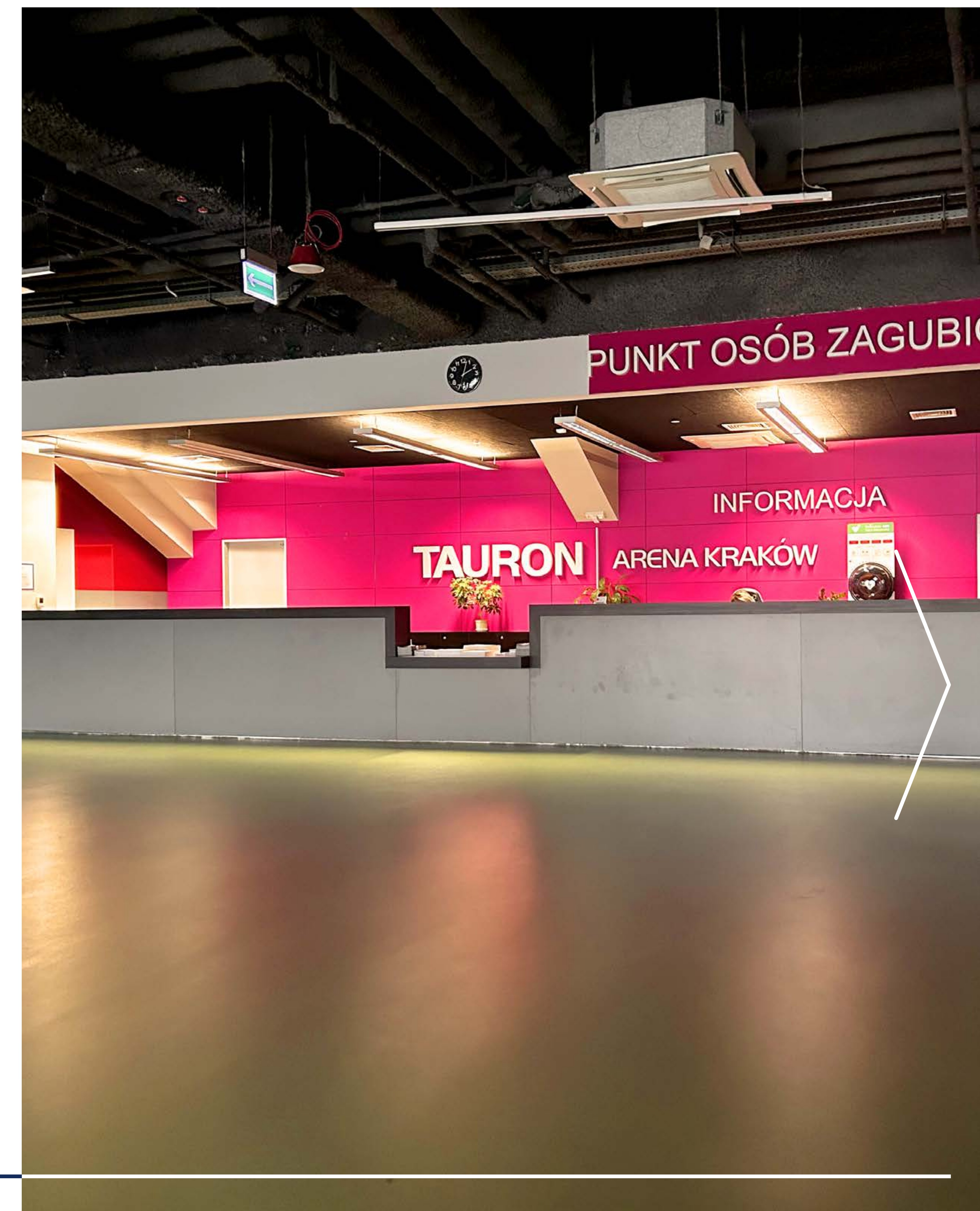
06. RECEPCJA



Z recepcji powinien móc skorzystać każdy, a więc też osoba poruszająca się na wózku czy osoba niskorosła, a także... dzieci, których nawet nie będzie widać zza blatu o standardowej wysokości. Dlatego z myślą o tych użytkownikach lada recepcyjna powinna być miejscami obniżona do wysokości ok. 90 cm – optymalna wysokość od posadzki to 70-80 cm. Takie rozwiązanie zastosowano m.in. w Ośrodku Przygotowań Paraliimpijskich PZSN „Start” w Wiśle.

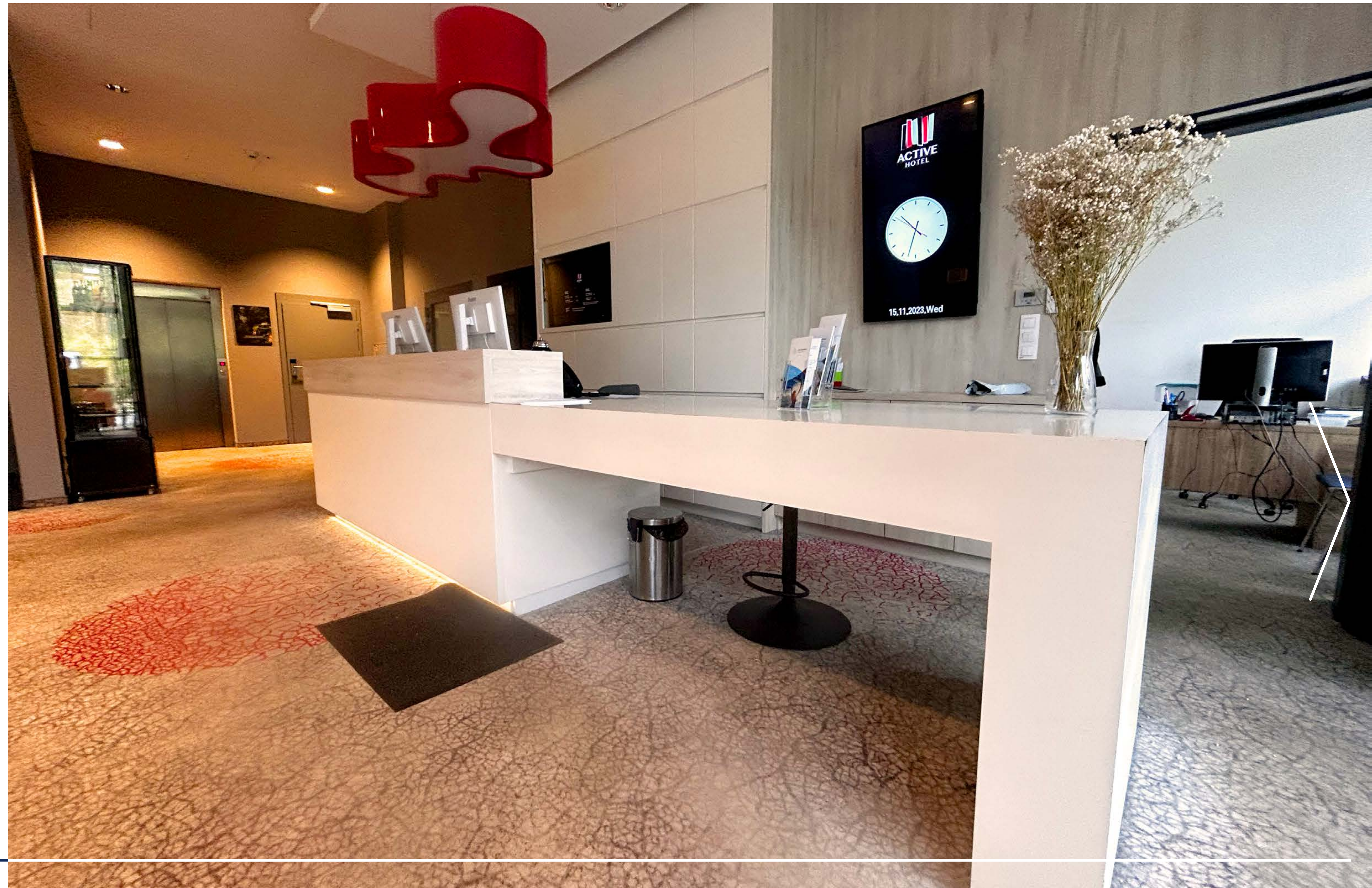
Jak udowadniają projektanci Tauron Areny Kraków, obniżony środek lady może stać się elementem symetrycznego układu przestrzeni.

Dodatkowo warto pamiętać, że recepcje i punkty informacyjne zaleca się wyposażyć w pętlę indukcyjną, czyli urządzenie, które ułatwi komunikację osobom słabosłyszącym. Dzięki pętli głos np. pracownika recepcji przekazywany jest bezpośrednio do aparatu słuchowego, bez zakłóceń odgłosami otoczenia. Warto też zapewnić możliwość skorzystania z tłumacza języka migowego online – system taki pozwala połączyć się zdalnie z biurem tłumaczeń.



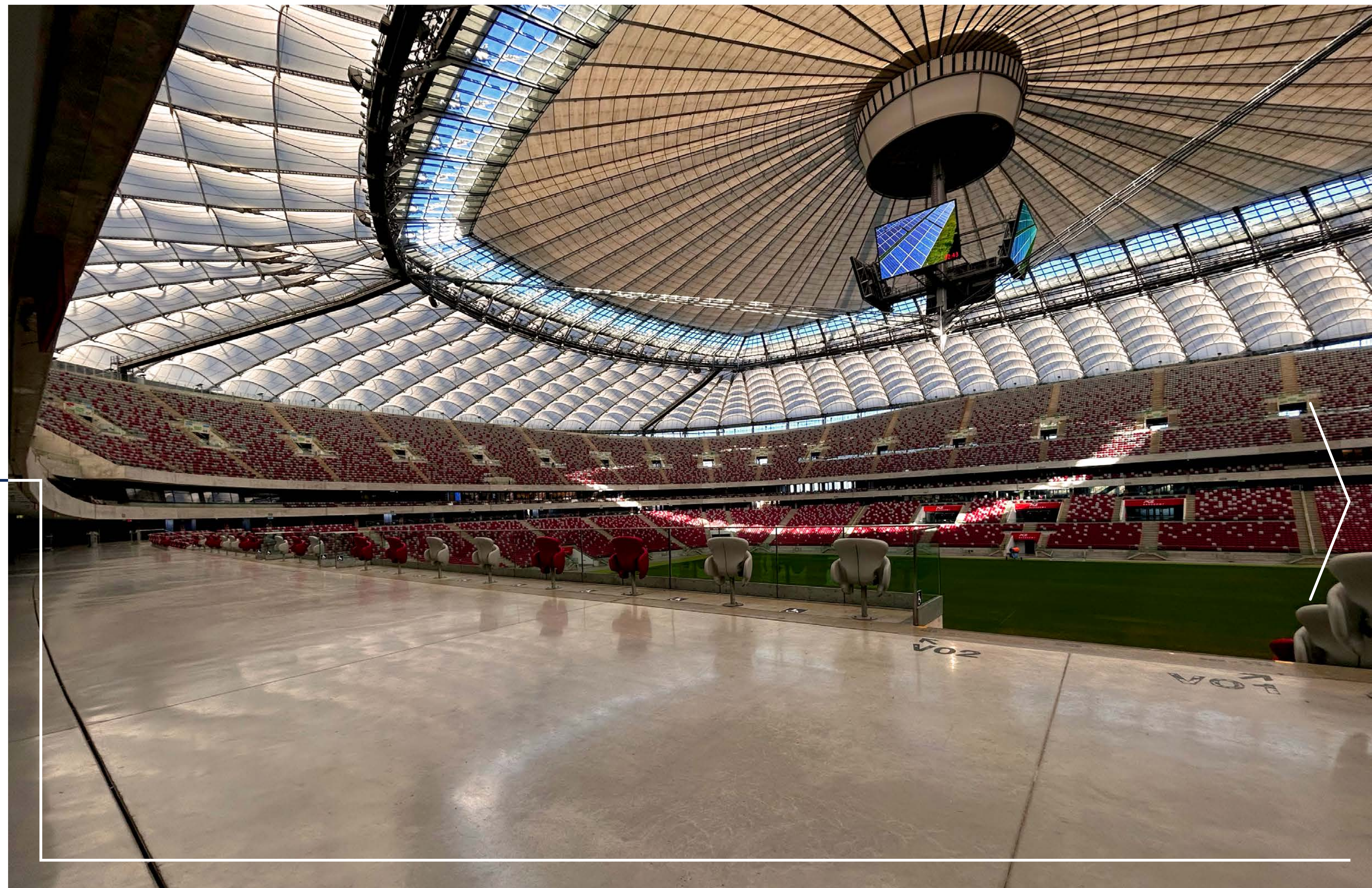
06. RECEPCJA

Obniżona lada recepcji to nie wszystko. Pod blatem warto zapewnić odpowiednią przestrzeń, by możliwe było podjechanie wózkiem przodem do recepcji. To kluczowe, by dało się komfortowo wypełnić lub podpisać dokumenty. Takie rozwiązanie zastosowano w części hotelowej WKK Sport Center we Wrocławiu, ułatwiając funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnościami, ale i pracę obsłudze.



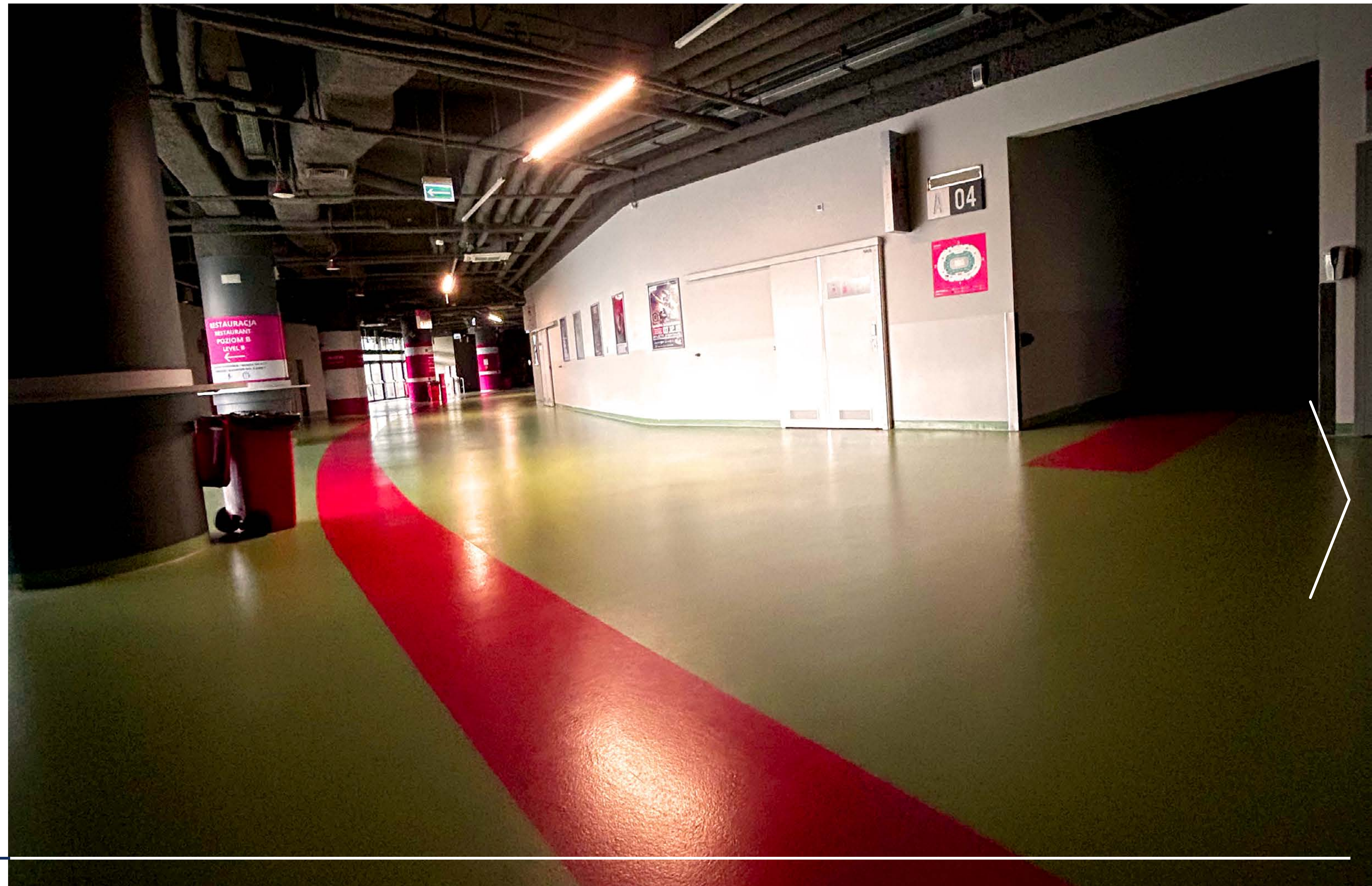
07. CIĄG KOMUNIKACYJNY

W połowie wysokości trybun PGE Narodowego w Warszawie (na poziomie 0) znajduje się szeroka promenada. To na tym poziomie dostępne są miejsca dla kibiców z niepełnosprawnościami, a także dostosowane toalety i stoiska gastronomiczne.



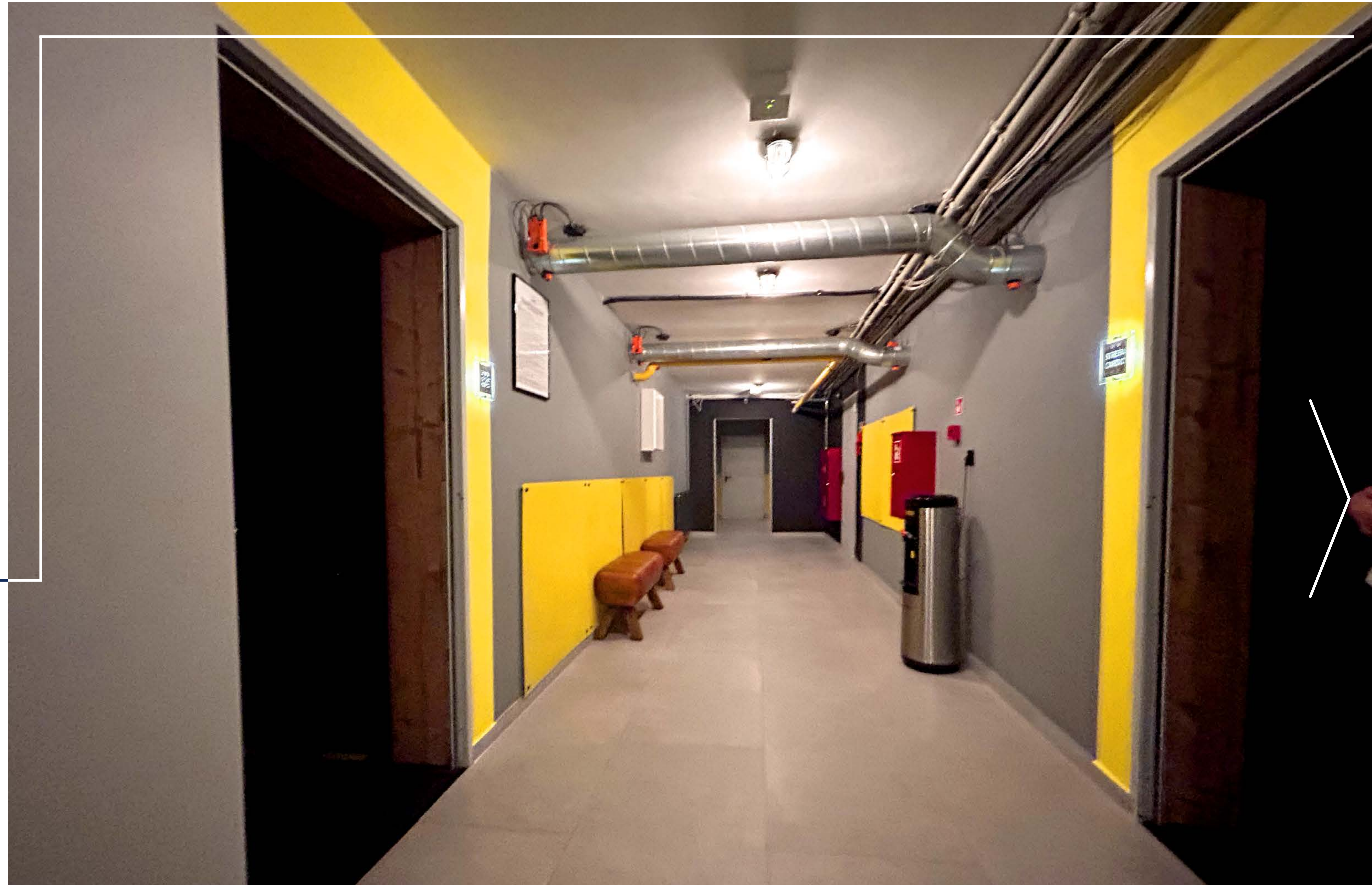
07. CIĄG KOMUNIKACYJNY

Dobrym rozwiązaniem, zastosowanym w Tauron Arenie Kraków, jest kontrastująca z podłożem ścieżka, czyli szeroka linia, która ułatwia przemieszczanie się po obiekcie.



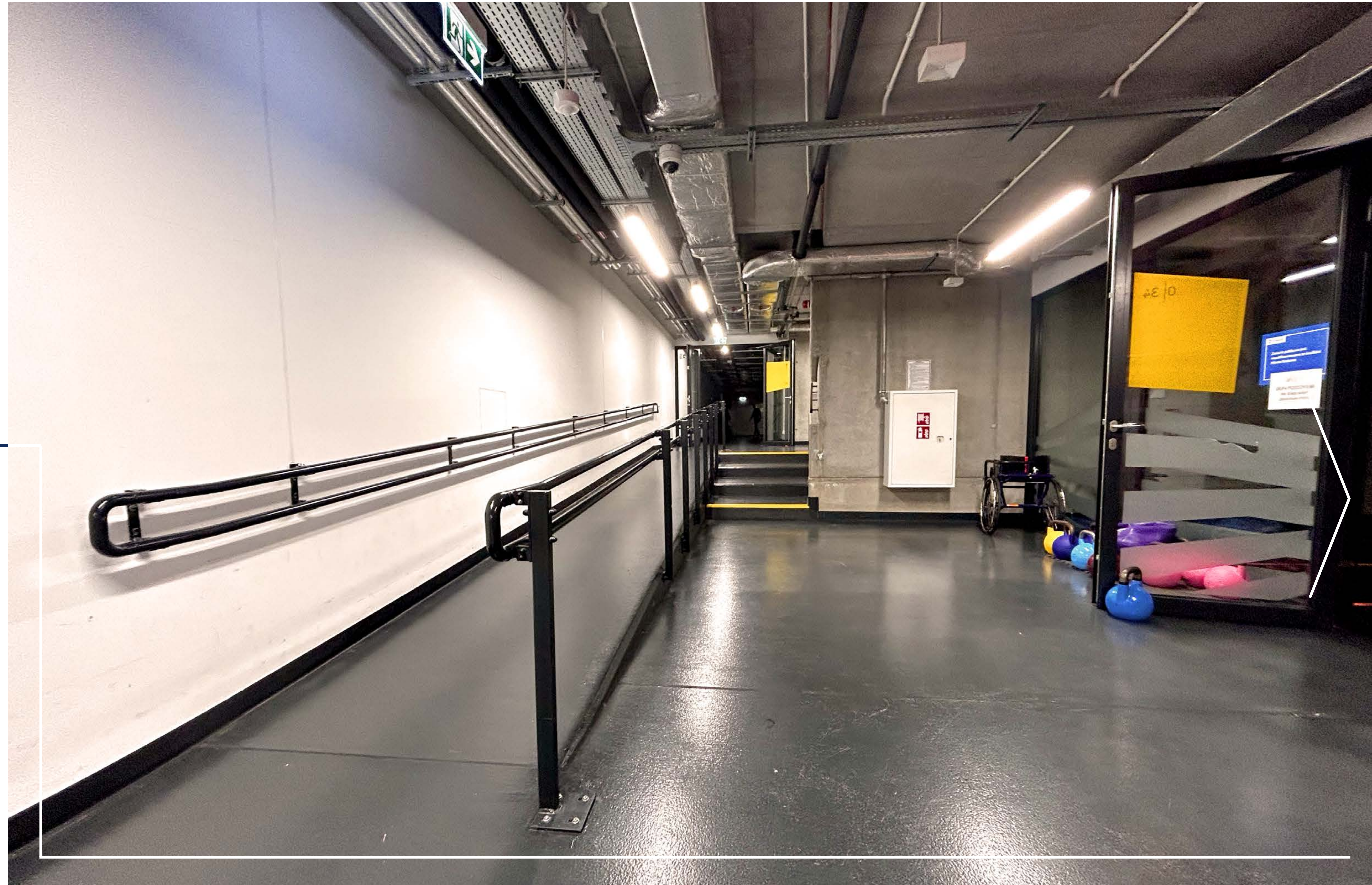
07. CIĄG KOMUNIKACYJNY

Ciekawe oznakowanie otworów drzwiowych zastosowano w Ośrodku Przygotowań Paralimpijskich PZSN „Start” w Wiśle. Żółty to kolor, który najdłużej widać przy utracie wzroku, takie obramowanie drzwi jest więc dobrym rozwiązaniem z myślą o osobach słabowidzących. Dodatkowo nawiązuje do ogólnej koncepcji kolorystycznej wnętrza, dzięki czemu jest dość subtelny jako element dostępności.



07. CIĄG KOMUNIKACYJNY

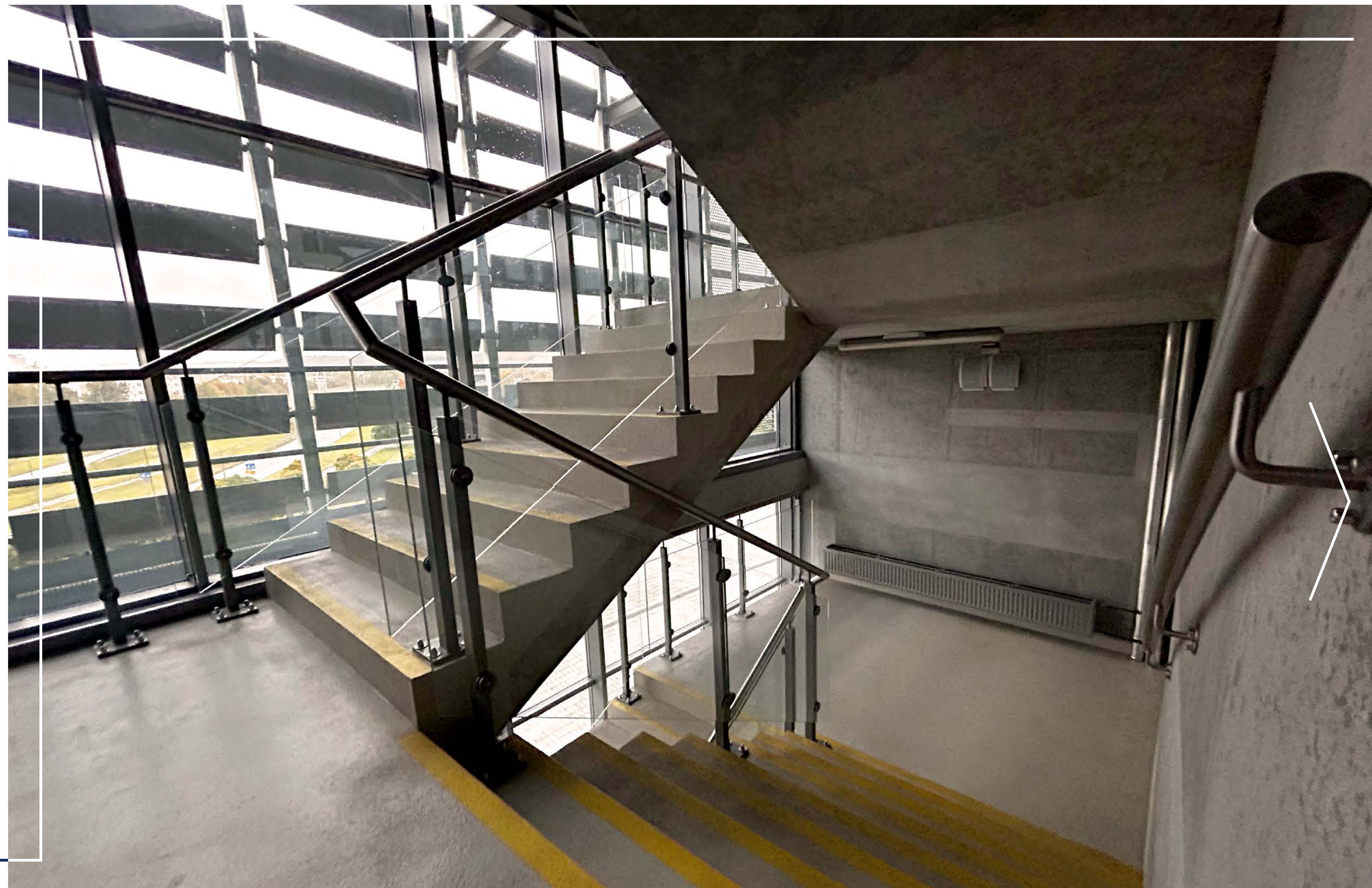
Schodki i pochylnia są umieszczone tuż obok siebie. Zastosowane w krakowskiej KÄRCHER Hali Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych rozwiązanie nie dzieli więc użytkowników między dwa odrębne ciągi komunikacyjne.



08. SCHODY

Kontrastowe oznaczenia schodów są niezwykle pomocne osobom słabowidzącym, ale nie tylko im. Każdy może się zagapić lub nie dostrzec stopni w ogólnej szarości klatki schodowej, zwłaszcza w niekorzystnym świetle. Kontrastowe oznaczenia schodów zapewniają więc bezpieczeństwo użytkownikom obiektu, a często także ich faktura zapobiega poślizgnięciu.

Ważnym elementem schodów są poręcze. Ich parametry określa m.in. rozporządzenie Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. Co ważne, muszą być po obu stronach schodów. Osoby jednoręczne lub z porażoną połową ciała powinny mieć możliwość korzystania z poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu. Widoczne na zdjęciu z trójmiejskiej Ergo Areny poręcze mają zachowaną ciągłość, co ma duże znaczenie dla osób niewidomych i słabowidzących.



08. SCHODY

Choć żółty kolor jest uważany za najlepiej rozpoznawalny przez osoby słabowidzące, są badania, które wskazują, że na część z nich działa on drażniąco. Kolor ten potrafi negatywnie wpływać na samopoczucie osób przebywających we wnętrzu, gdzie go użyto. Część specjalistów podkreśla więc, że ważny jest kontrast, a nie akurat żółty kolor. Zwłaszcza że nie będzie on dobry np. na schodach z żółtego piaskowca. W PreZero Arenie Gliwice użyto koloru czerwonego, który także kontrastuje z podłożem, jest jednak mniej drażniący.



09. POCHYLNIA

Pochylnia umożliwiająca dotarcie do Tauron Areny Kraków od ul. Stanisława Lema. Dobre rozwiązanie służące pokonaniu różnicy poziomów przez osoby z niepełnosprawnościami, ale również np. rodziców z wózkami dziecięcymi czy rowerzystów. Stosując takie rozwiązanie warto jednak pamiętać, że nie każda osoba poruszająca się na wózku da radę pokonać tak długą pochylnię. Dlatego niezbędne jest też zapewnienie innego sposobu dotarcia do obiektu.



09. POCHYLNIA

Prawidłowe parametry pochylni przeznaczonej dla osób z niepełnosprawnościami są precyzyjnie opisane w rozporządzeniu Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. Ściśle określono m.in. odległość między poręczami, możliwe nachylenie, zasady stosowania spoczników itd.

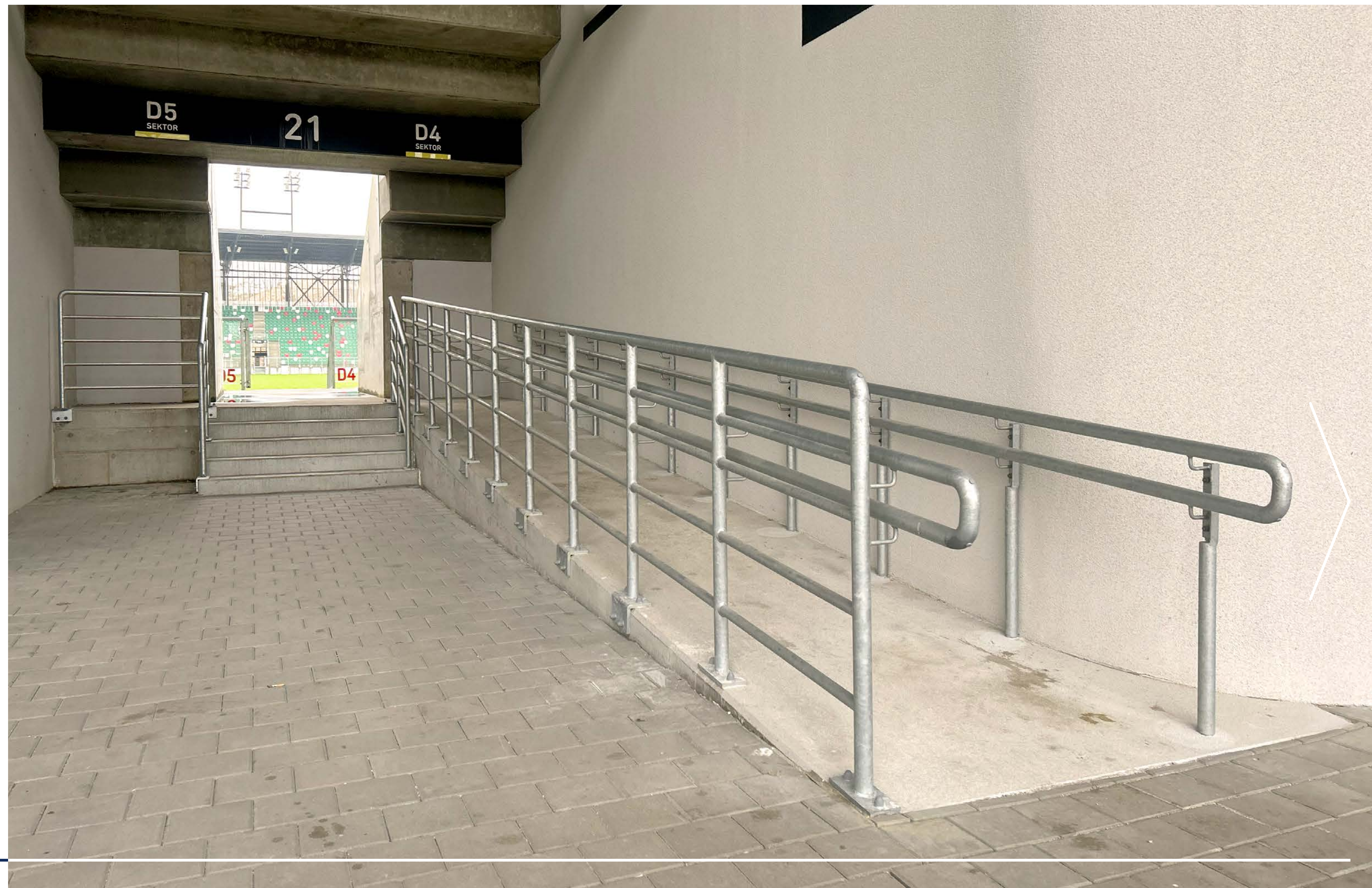
Nawierzchnia pochylni nie może być śliska (niezależnie od warunków atmosferycznych), a poręcze nie zawsze muszą być wykonane z błyszczącej stali nierdzewnej. W budynku sekcji strzeleckiej WKS Śląsk Wrocław zdecydowano się na kolor niebieski, czyniąc pochylnię charakterystycznym elementem budynku.



09. POCHYLNIA

Pochylnia umożliwiającą bezpieczne dostanie się na trybuny stadionu Zagłębia Sosnowiec, leżącego w kompleksie Zagłębiowskiego Parku Sportowego – ArcelorMittal Parku, jak również szybkie ich opuszczenie. W obiekcie znajduje się kilka tego typu pochylni. W przestrzeni, w której odbywają się imprezy masowe, jest to optymalne rozwiązanie.

Warto zwrócić uwagę na prawidłowo wykonane poręcze. Zgodnie z przepisami, znajdują się po obu stronach pochylni na dwóch wysokościach (75 cm i 90 cm od płaszczyzny ruchu). Do tego lekko wystają poza obręb pochylni i są nieco odsunięte od ściany z jednej strony i barierki z drugiej. Mają też najbardziej ergonomiczny, okrągły przekrój.



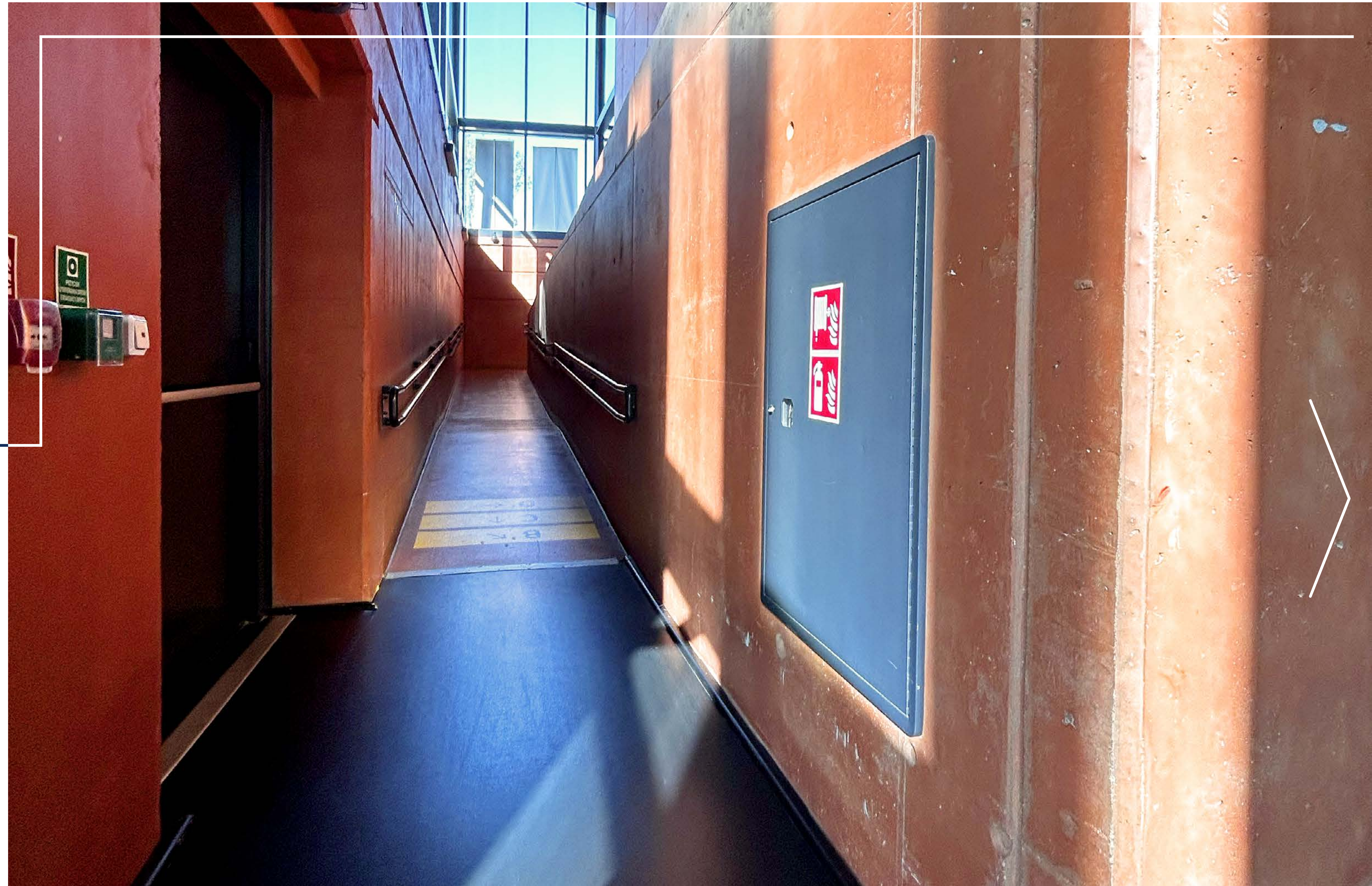
09. POCHYLNIA

W ciekawy sposób skonstruowano pochylnię w krakowskiej KÄRCHER Hali Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych. Biegając wewnątrz wokół ścian, prowadzi na szczyt trybun po drugiej stronie obiektu. Warto także zwrócić uwagę na kontrastowe oznaczenie końca pochylni, które jest jednocześnie drogowskazem.



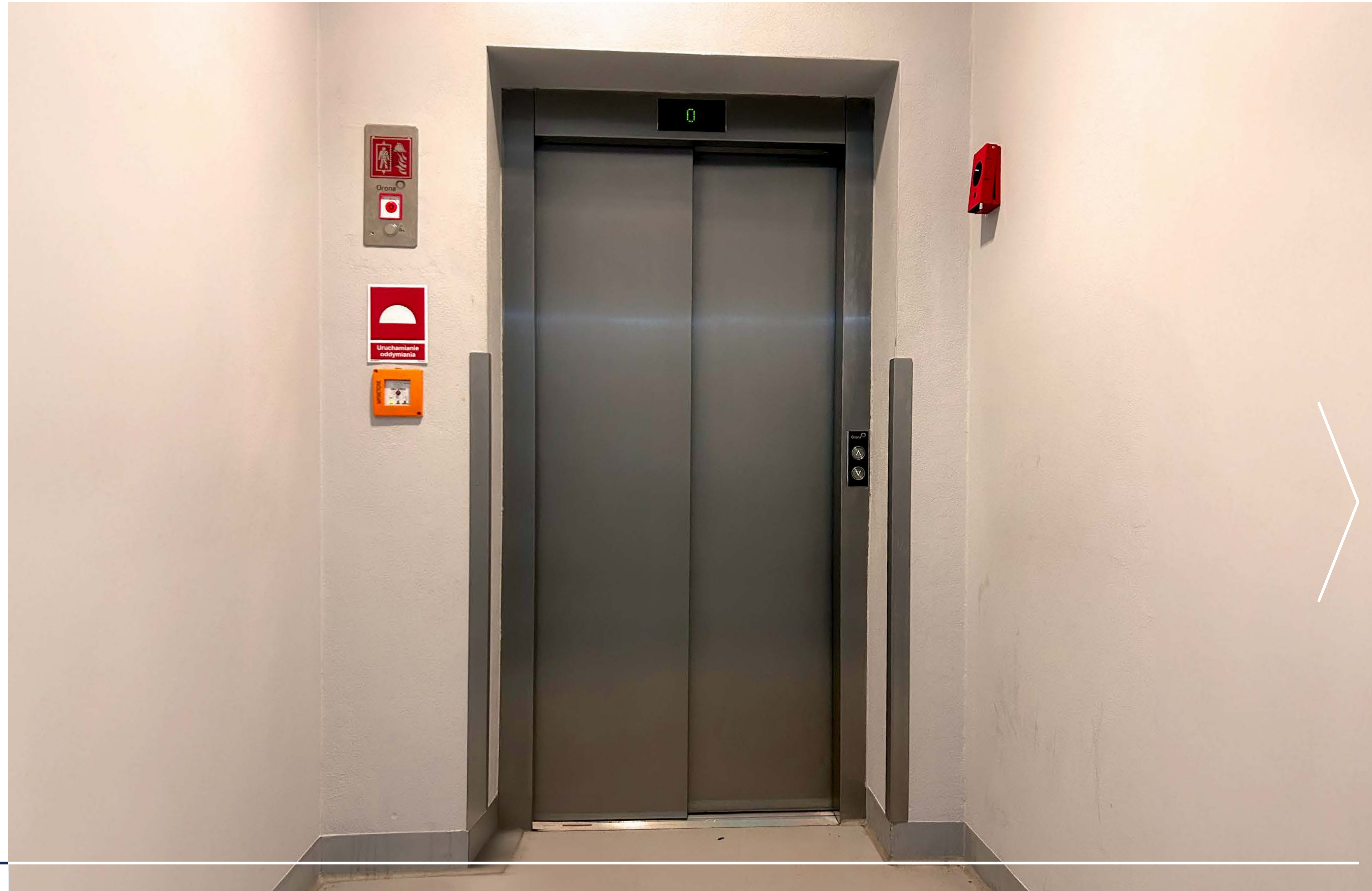
09. POCHYLNIA

Przykład mądrego wmontowania pochylni w układ architektoniczny budynku KÄRCHER Hali Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych. Dzięki takiemu jej zaprojektowaniu, nie wyróżnia się, lecz wtapia w strukturę obiektu.



10. WINDA

Winda to tak naprawdę potoczna nazwa dźwigu osobowego. Wymogi dotyczące jego konstrukcji z myślą o osobach z niepełnosprawnościami opisane są dość precyzyjnie w rozporządzeniu Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. Określono więc m.in. że odległość pomiędzy zamkniętymi drzwiami windy a przeciwległą ścianą lub inną przegrodą powinna wynosić co najmniej 1,6 m. Z nawiązką wypełnia ten warunek PreZero Arena Gliwice.



10. WINDA

Bardziej szczegółowe wymogi dotyczą wnętrza kabiny dostępnej dla osób z niepełnosprawnościami. Musi mieć szerokość co najmniej 1,1 m i długość minimum 1,4 m. Do tego poręczce mają się znajdować na wysokości 0,9 m, a panel z przyciskami na wysokości od 0,8 do 1,2 m i w odległości co najmniej 0,5 m od naroża kabiny. Panel musi być dostępny dla osób niewidomych, należy też zapewnić informację głosową. Numery pięter dobrze jest więc opisać alfabetem Braille'a, a dobrą praktyką jest, by przycisk kierujący na parter był dodatkowo wypukły i oznaczony kontrastowym kolorem. Powinno być również wyświetlane aktualne piętro, także z myślą o osobach głuchych. Drzwi windy powinny być wyposażone w czujniki, by zapobiec zamykaniu, gdy ktoś w nich stoi. Czujniki muszą być jednak na takiej wysokości, by zareagowały także na osoby niskorosłe i poruszające się na wózkach. Zwłaszcza z myślą o tych ostatnich bardzo pomocne jest lustro na tylnej ścianie kabiny, by osoba, która wjedzie wózkami widziała, co się dzieje za nią, gdy będzie np. tyłem z windy wyjeżdżała. Wszystkie te wymogi wypełnia widoczny na zdjęciu dźwig osobowy zainstalowany w Arenie Toruń.



10. WINDA

Dobłą praktyką jest winda umieszczona tuż obok schodów, czyli – pomyślany inkuzywnie – ten sam ciąg komunikacyjny dla wszystkich. Dodatkowo w PreZero Arenie Gliwice zastosowano szeroki dźwig osobowy, który zapewnia dużą przepustowość.



11. PODNOŚNIK

Gdy dostosowania wymaga już istniejący budynek i nie ma miejsca na pochylnię, a różnica poziomów nie jest duża, zastosowanie znajdzie podnośnik pionowy. Na takie urządzenie zdecydowano się w Kompleksie Sportowym Zawisza w Bydgoszczy, w miejscu prowadzącym na strzelnicę.

Podnośniki tego rodzaju obsługuje się najczęściej za pomocą przycisków na łatwo dostępnym panelu. W odróżnieniu od dźwigu osobowego, by przemieszczać się w górę lub w dół, przyciski te trzeba trzymać wciśnięte. Z kolei w odróżnieniu od platformy przyschodowej, podnośnik pionowy można obsługiwać samodzielnie, dlatego jeśli jest wybór między platformą przyschodową i podnośnikiem pionowym, lepiej jest stosować ten drugi.



11. PODNOŚNIK

Lekkie nachylenie trybun i obecność schodów skłoniły z kolei zarządcę obiektu sekcji strzeleckiej WKS Śląsk Wrocław do zastosowania platformy przyschodowej, zwanej także podnośnikiem schodowym, platformą schodową lub ukośną. Takie rozwiązanie nie sprawdzi się w miejscach o dużym natężeniu ruchu pieszych, ale na strzelnicy – jak najbardziej. Jeśli już stosuje się platformę przyschodową, najlepiej jest zastosować taką o dość okazałych rozmiarach i dużym udźwigu (nawet 300 kg). Pozwoli to skorzystać z niej osobom poruszającym się na wózkach elektrycznych.



11. PODNOŚNIK

Podnośnik pionowy zastosowano także na pływalni Centralnego Ośrodka Sportu – Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem. Znajduje się tuż obok schodów, a więc w głównym ciągu komunikacyjnym. Między innymi z uwagi na brodzik, zastosowanie platformy przyschodowej nie miałyby większego sensu.



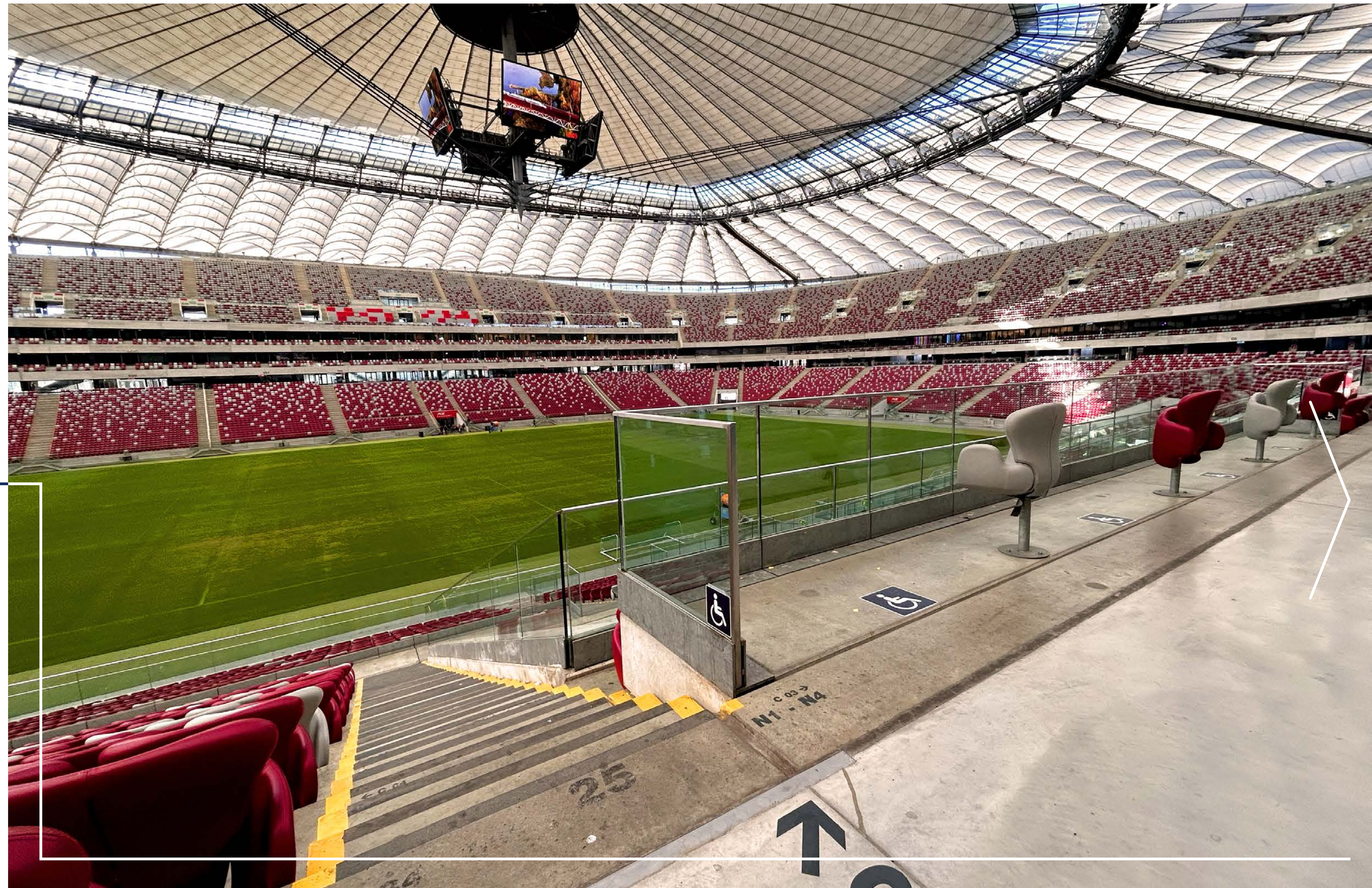
11. PODNOŚNIK

Ten sam podnośnik pionowy na pływalni w COS w Zakopanem, widoczny z drugiej strony. Warto odnotować, jak blisko jest od niego do samej niecki basenowej, co jest korzystne z punktu widzenia użytkowników.



12. MIEJSCA DLA KIBICÓW

Na stadionie PGE Narodowy w Warszawie nad trybuną dolną zaprojektowano 111 miejsc dla osób poruszających się na wózkach. Rozmieszczono je równomiernie wzdłuż głównej promenady wokół stadionu – 80 miejsc jest w sektorach za bramkami, 19 w strefie Biznes Klubu, a 12 w strefie galerii. Obok każdego z tych miejsc jest krzeselko dla osoby towarzyszącej. Warto odnotować, że miejsca dla osób na wózkach umieszczono na lekkim podwyższeniu, by kibice wstając z miejsc nie zasłaniali widoku na boisko.



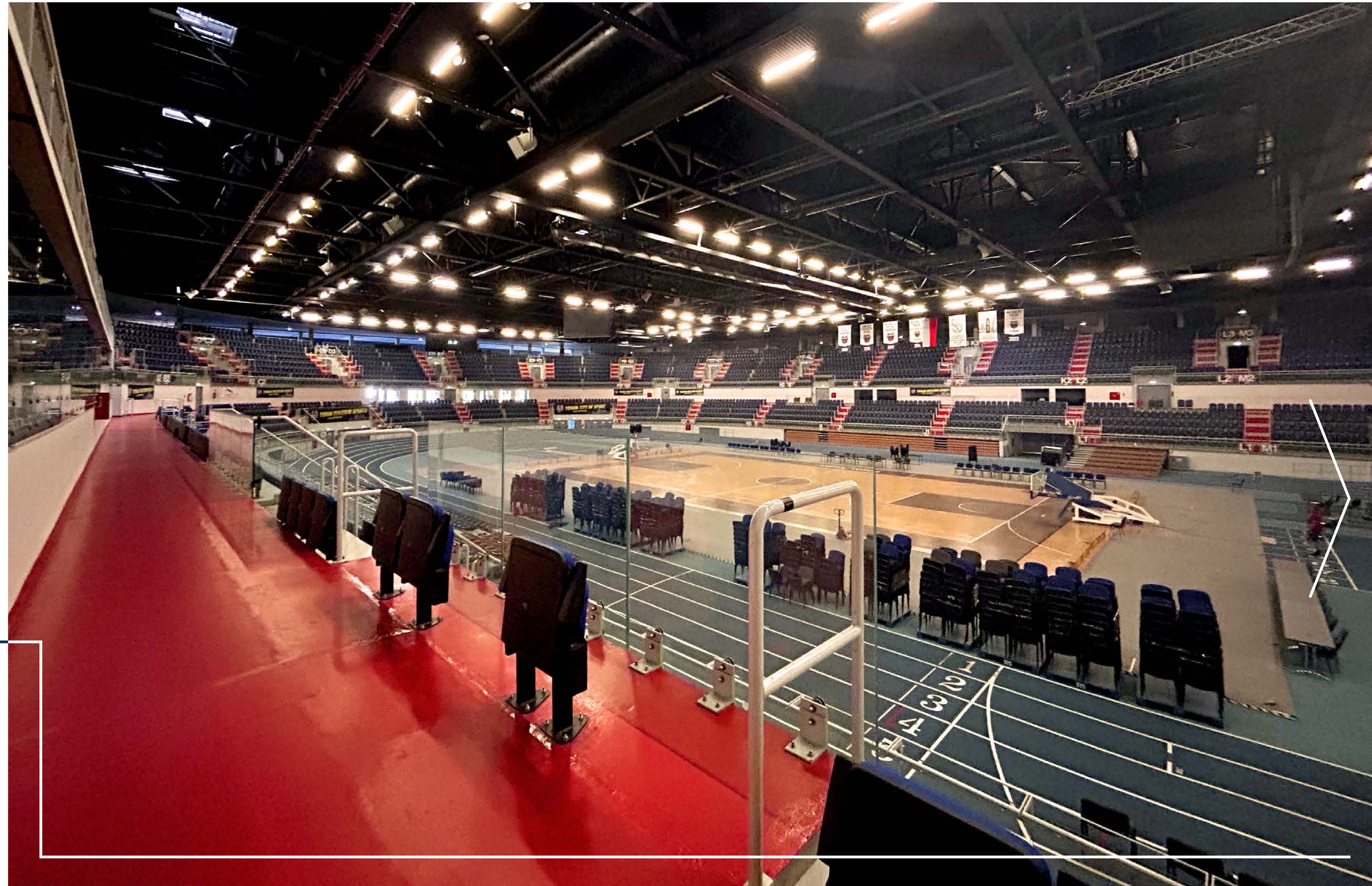
12. MIEJSCA DLA KIBICÓW

Na stadionie piłkarskim mieszczącym się w kompleksie Zagłębiowskiego Parku Sportowego – ArcelorMittal Parku w Sosnowcu znajdują się 92 miejsca przeznaczone dla osób z niepełnościami i osób towarzyszących. Miejsca te są zlokalizowane niemal na poziomie murawy, co pozwala oglądać mecz z bardzo bliska. Do tego wejście i wyjście zapewnia krótki podjazd, co umożliwia bezpieczne opuszczenie stadionu. To istotne np. w sytuacji zagrożenia.



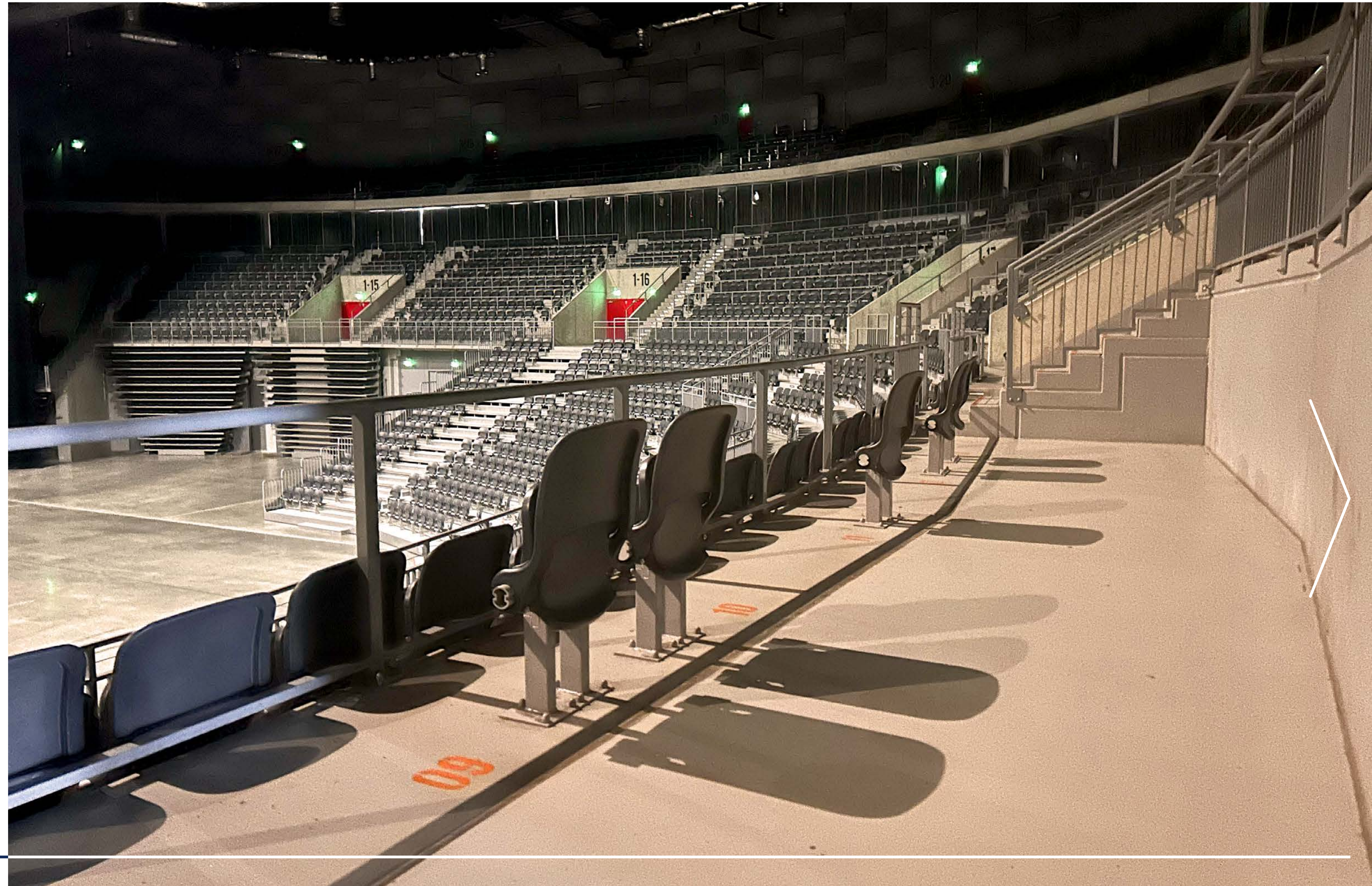
12. MIEJSCA DLA KIBICÓW

Dobłą praktyką są w całości przeszklone barierki, pozbawione metalowych elementów. Takie rozwiązanie zastosowano w Arenie Toruń. Względy bezpieczeństwa są w ten sposób zachowane, natomiast nic nie ogranicza widoczności osobom o różnym wzroście, siedzącym na wózkach o różnej wysokości. Warto też zwrócić uwagę na atrakcyjność zlokalizowania miejsc, które w przypadku rozgrywania zawodów lekkoatletycznych znajdują się dokładnie na wysokości mety.



12. MIEJSCA DLA KIBICÓW

Warto też pamiętać o zapewnieniu odpowiedniej przestrzeni manewrowej za miejscami dla osób poruszających się na wózkach. Przestrzeń ta, tak jak w przypadku PreZero Areny Gliwice, powinna też gwarantować swobodę przemieszczania się pozostałych osób, bez ingerencji w komfort oglądających wydarzenie sportowe.



12. MIEJSCA DLA KIBICÓW

Na Stadionie Zimowym, znajdującym się w Zagłębiowskim Parku Sportowym – ArcelorMittal Parku w Sosnowcu, miejsca dla osób poruszających się na wózkach są także w strefie VIP. Niepełnosprawność jest przecież niezależna od statusu.



12. MIEJSCA DLA KIBICÓW

Stadion PGE Narodowy w Warszawie podczas wybranych imprez sportowych zapewnia osobom niewidomym i słabowidzącym bezpłatną możliwość skorzystania z komentarza audio-deskrypcyjnego, czyli takiego, który pozwala poznać wizualną warstwę wydarzenia, a więc w pełni w nim uczestniczyć. Komentatorzy, siedzący na widocznym na zdjęciu stanowisku, precyzyjnie opisują przebieg akcji, wydarzenia na boisku i trybunach. Do skorzystania z audio-deskrypcji na PGE Narodowym wystarczy odbiornik radiowy, np. taki w telefonie. Sygnał radiowy o określonej częstotliwości dociera do wszystkich miejsc na trybunach.



13. TOALETA

Dwie dostosowane dla osób z niepełno-
sprawnościami toalety zlokalizowano obok siebie
w KÄRCHER Hali Cracovia Centrum Sportu
Niepełnosprawnych. Warto zwrócić uwagę
na szerokie drzwi z kontrastowym elementem,
ułatwiającym orientację osobom słabowidzącym.
Dobrym rozwiązaniem są widoczne
samozamykacze, a także spora przestrzeń
manewrowa. Dodatkowo warto zauważyć, że
drzwi otwierają się w dwie różne strony, co jest
korzystne dla osób z bardziej sprawną jedną ręką.



13. TOALETA

W dostosowanej toalecie niezbędne jest wolne od przeszkód pole manewrowe o wymiarach 150 na 150 cm (co jednak ważne, są to rozmiary boków kwadratu, a nie średnicy okręgu). W toalecie Areny Toruń osoba poruszająca się na wózku swobodnie się obróci. Co ważne, ta wolna przestrzeń nie może być zastawiana przedmiotami w rodzaju wiadra z mopem czy kosza na śmieci.

W prezentowanej na zdjęciu toalecie zwraca też uwagę umywalka z wolną przestrzenią pod nią (przeznaczoną na nogi osób siedzących na wózkach), baterią z przedłużoną dźwignią, poręczami, które prawidłowo zamontowano po obu jej stronach, a także lustrem uchylnym, czyli z uchwytem umożliwiającym regulację kąta nachylenia. To właśnie lustro świadczy często o braku wyobraźni tworzących toalety dla osób z niepełnosprawnościami. Umieszczone zbyt wysoko, jeśli nie jest regulowane, na nic zda się osobie poruszającej się na wózku lub osobie niskorostej.



13. TOALETA

Zasadniczym jednak elementem toalety jest miska ustępowa. Różne są sposoby przesiadania się na nią z wózka, dlatego powinno się zapewnić wolną przestrzeń zarówno przed nią, jak i obok niej (co najmniej z jednej strony, idealnie byłoby z obu).

Miski ustępowe są zazwyczaj podwieszane, by móc ustawić odpowiednią wysokość. Optymalna to 45 cm, by zrównać deskę z siedziskiem wózka. Po obu stronach niezbędne są poręcze, które powinny nieco wystawać przed miskę.

W toalecie zlokalizowanej w KÄRCHER Hali Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych zwraca uwagę składany przewijak dziecięcy. Zamontowany do ściany, nie zabiera przestrzeni manewrowej. Takie umieszczenie przewijaka to także uznanie nie dla wszystkich oczywistego faktu, że osoby z niepełnosprawnościami... często także są rodzicami.

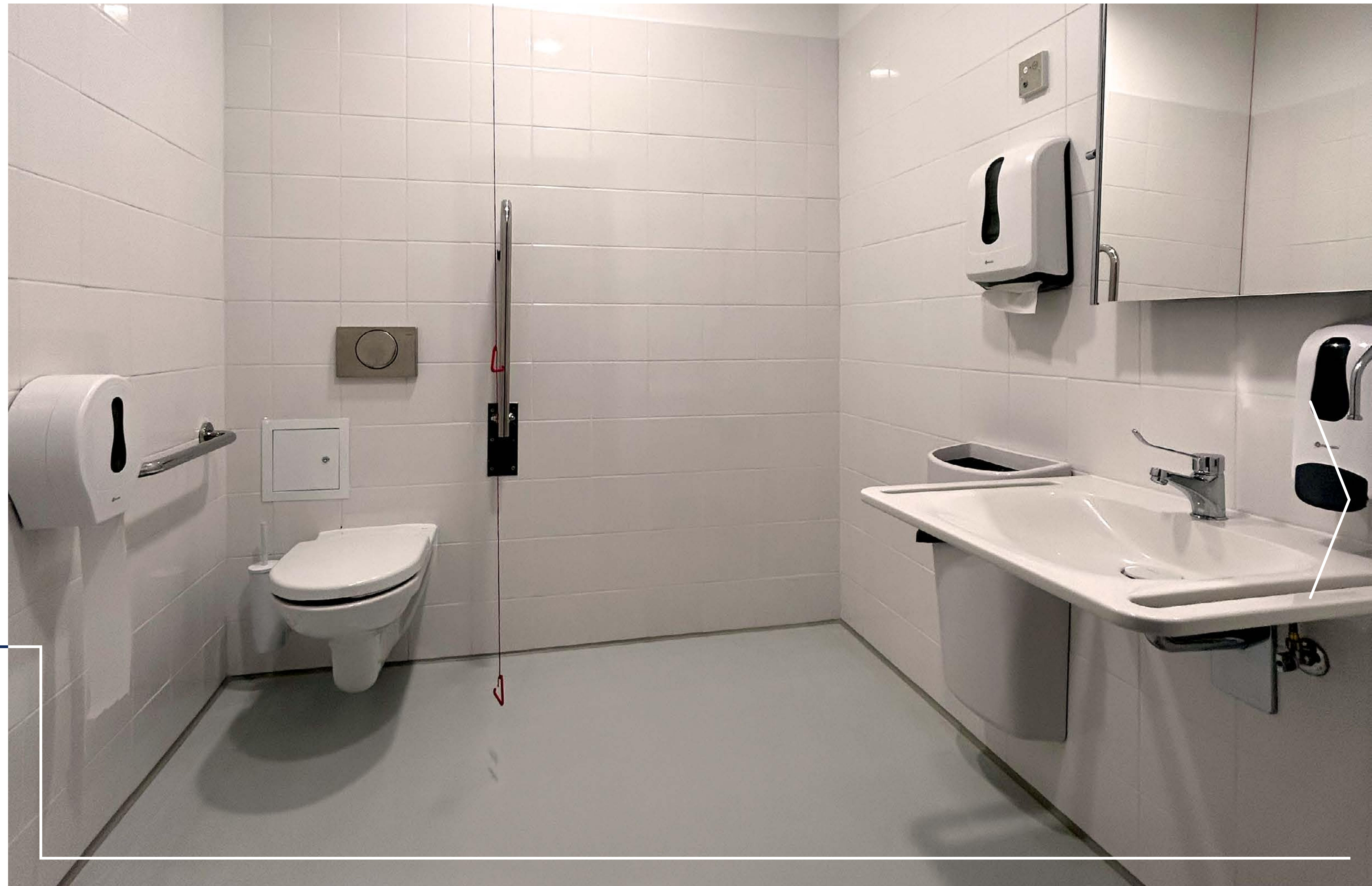


13. TOALETA

Widoczna w toalecie, zlokalizowanej w Zagłębiowskim Parku Sportowym – ArcelorMittal Parku w Sosnowcu, umywalka od razu wyposażona jest w uchwyty, lustro jest zaś oczywiście uchylne, natomiast szczególną uwagę zwraca czerwona linka, czyli sygnalizacja przywoławcza, zwana też przyzywową. Prawidłowo ma rączki na dwóch wysokościach – ok. 80 cm i 10-15 cm (licząc od podłogi).

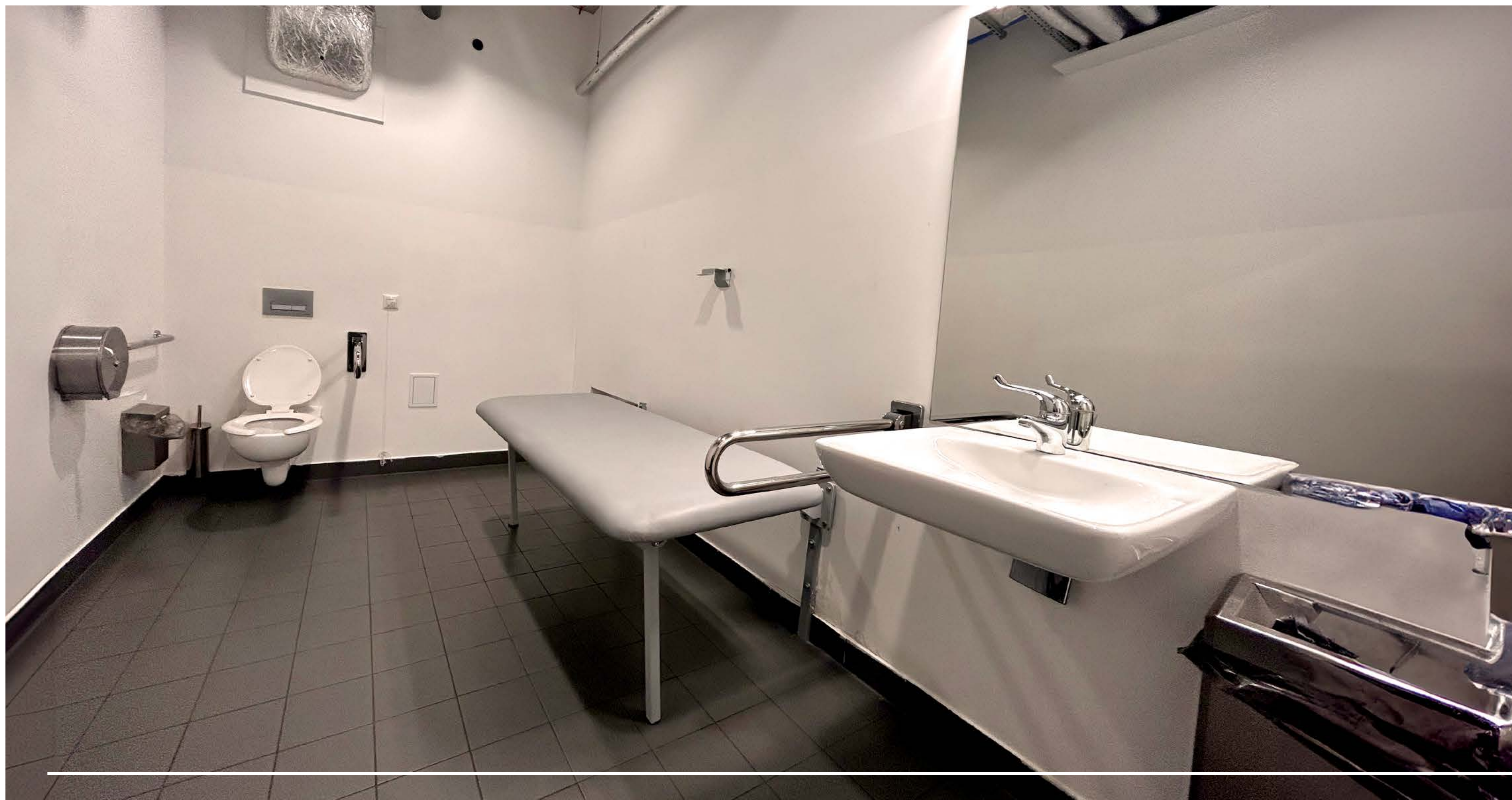
System tego rodzaju zapewnia poczucie bezpieczeństwa użytkownikom toalety, umożliwiając wezwanie pomocy np. po upadku. Technicznie może to być linka lub przycisk i służy do uruchomienia alarmu, a sygnał trafia do odpowiedzialnej osoby (np. w dyżurce ochrony) lub wybrzmiewa na zewnątrz toalety.

Warto także zwrócić uwagę na kosz na śmieci. Powinien być dość obszerny i bez zamknięcia.



14. KOMFORTKA

Komfortka to wyłoniona w ogólnopolskim konkursie nazwa pomieszczenia, które w wielu krajach znane jest jako changing place. Miejsce to wyposażone jest w leżankę czy też „przewijak” – przeznaczone dla osoby dorosłej. Pomieszczenie musi gwarantować intymność oraz swobodę



manewrów wózką i ruchów osoby wspierającej. Działająca od 2021 r. inicjatywa „Przewijamy Polskę” szacuje, że w naszym kraju ok. 150 tys. osób potrzebuje tego rodzaju udogodnienia, by móc funkcjonować poza domem komfortowo i z poszanowaniem godności.

Choć – w związku z nowelizacją rozporządzenia w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie – obowiązek zapewniania tzw. komfortek w różnego rodzaju nowych budynkach pojawi się od kwietnia 2024 r., ich liczba stale rośnie. Także w obiektach sportowo-rekreacyjnych. Jednym z nich jest krakowska KÄRCHER Hala Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych. Zapewniono odpowiednią przestrzeń manewrową, a także dostęp do toalety, umywalki i dość dużego śmietnika. Przydałby się dodatkowo podnośnik, by oszczędzać kręgosłupy osób wspierających, jednak od czegoś trzeba zacząć, a zastosowane rozwiązanie to i tak skok w jakości życia wielu osób z niepełnosprawnościami.

14. KOMFORTKA

W komfortkę wyposażona jest także PreZero Arena Gliwice. Jest to pomieszczenie ogólnodostępne, a korzystanie z niego jest bezpłatne. Połączone jest z dostosowaną toaletą, przez co zachowana jest przestrzeń manewrowa – którą zresztą można powiększyć, ponieważ sama leżanka jest składana.

Pomieszczenie dodatkowo wyposażone jest w innego rodzaju przewijaki. Ich wymiary są zróżnicowane, jednak ich szerokość nie jest mniejsza niż 60 cm.



15. PUNKT GASTRONOMICZNY

W barze działającym w krakowskiej KÄRCHER Hali Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych obniżono sporą część blatu, by z oferty bez przeszkód skorzystać mogły osoby poruszające się na wózkach i osoby niskorosłe.



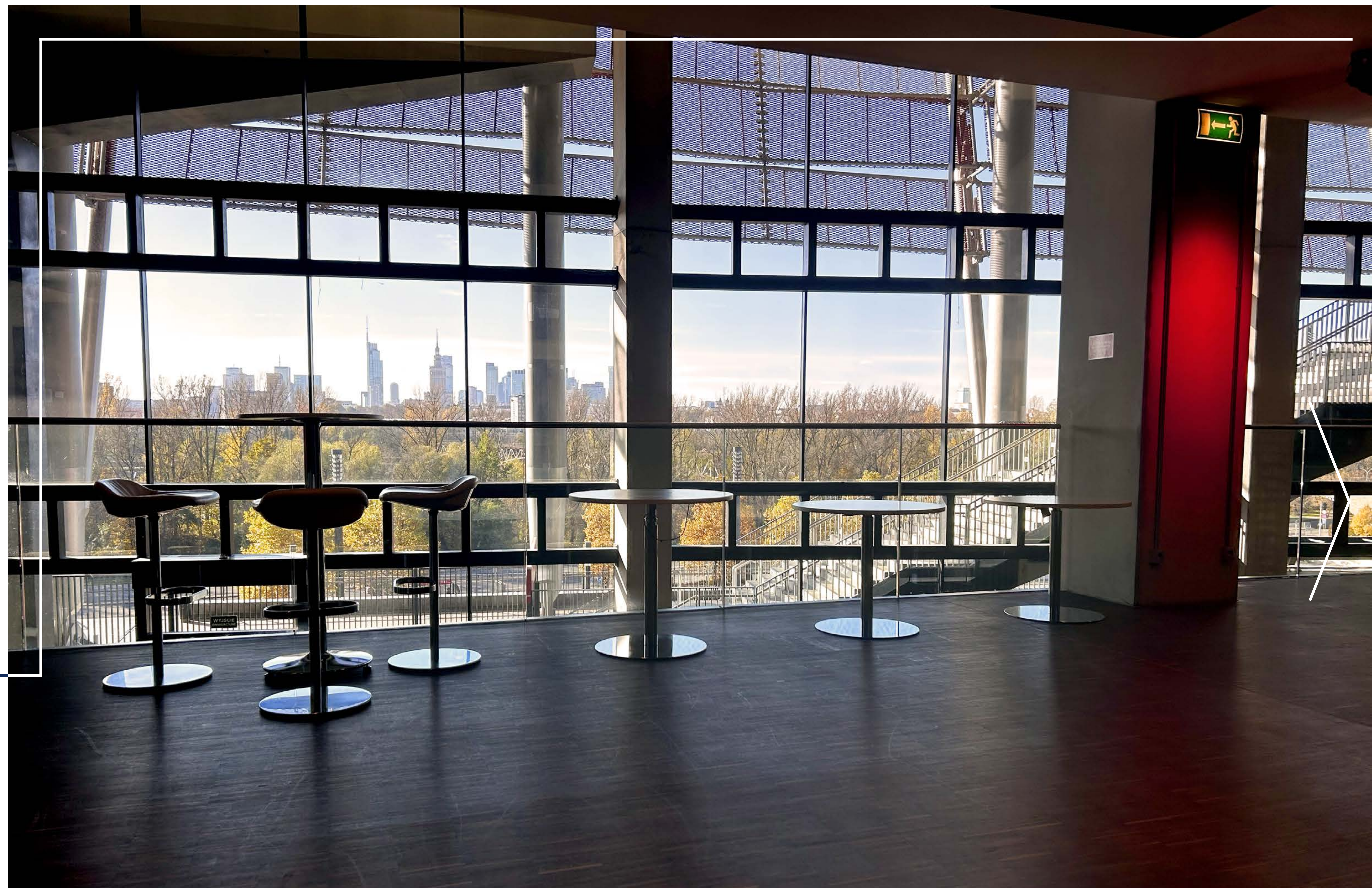
15. PUNKT GASTRONOMICZNY

Na PGE Narodowym podczas meczów i innych imprez odbywających się na całym stadionie działają kioski gastronomiczne z pokaźną częścią lady obniżoną do wysokości 80 cm. Dobrą praktyką jest też zapewnienie przestrzeni na nogi pod samym blatem, by można było podjechać do niego na wózku przodem



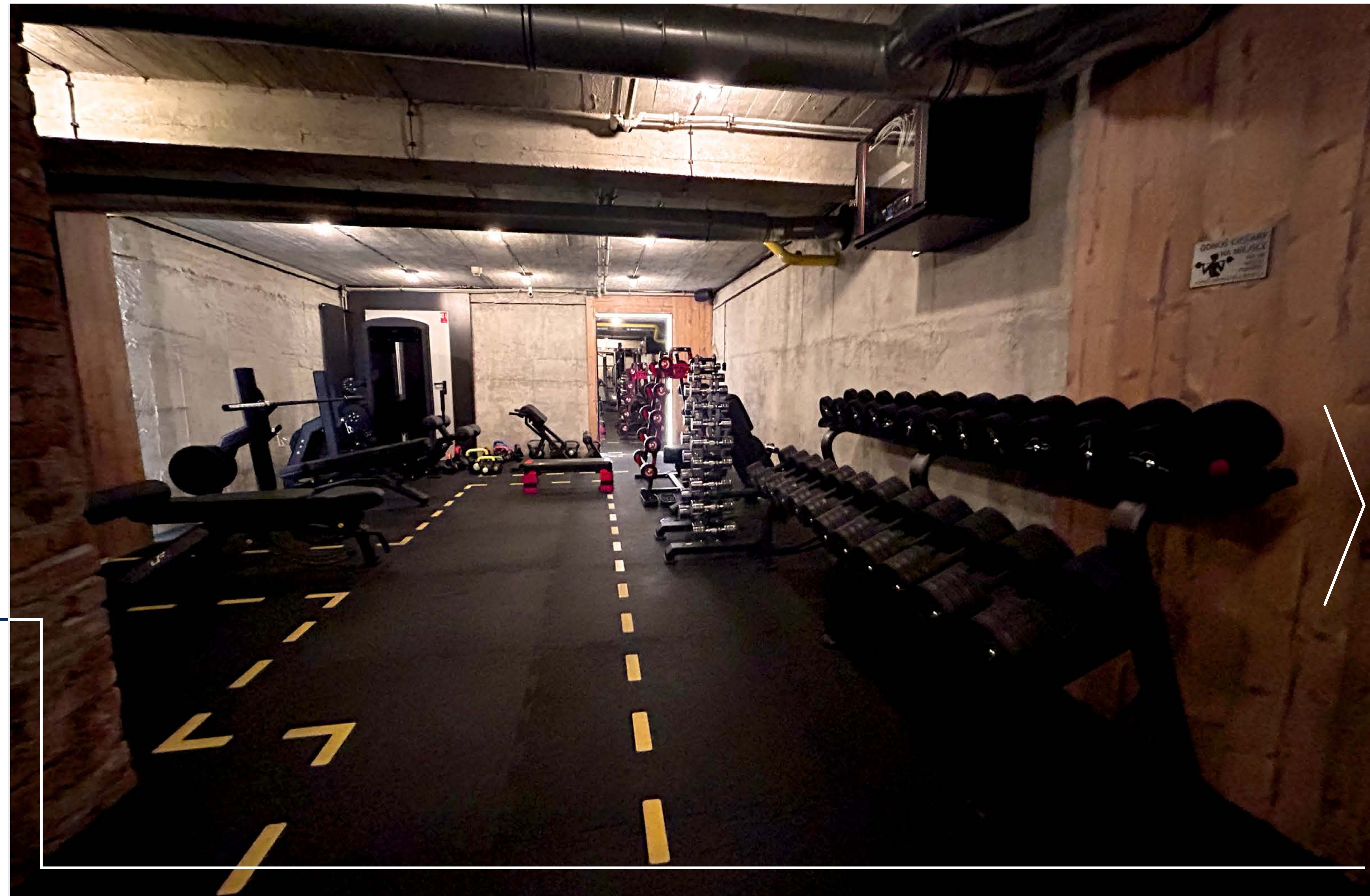
15. PUNKT GASTRONOMICZNY

Obok wysokich krzeseł i stołów, w strefie gastronomicznej PGE Narodowego zapewniono także niższe stoliki, z których bez przeszkód skorzystają osoby poruszające się na wózkach. Właściwa wysokość obniżonych blatów to 80-90 cm, ważna jest także wolna przestrzeń na nogi. Nie wszystkie stoliki powinny być niższe, zwłaszcza gdy nie ma krzeseł, np. podczas niektórych bankietów. Niektóre osoby z niepełnosprawnościami, np. manualną, potrzebują wówczas wysokich blatów, by móc samodzielnie skorzystać z oferty gastronomicznej.



16. TRENING

Siłownie powinny służyć wszystkim użytkownikom, by mogli z nich korzystać na miarę swoich potrzeb i możliwości. Warto przy tym zadbać o kilka istotnych elementów. Jednym z nich są wolne od przeszkód, szerokie ciągi komunikacyjne. W siłowni Ośrodka Przygotowań Paralimpijskich PZSN „Start” w Wiśle do ich wyznaczenia zastosowano żółte linie, które dodatkowo kontrastują z czarną podłogą, co ułatwia poruszanie się osobom słabowidzącym.



16. TRENING

Łatwy dostęp należy też zapewnić do poszczególnych urządzeń. W sali używanej przez zawodników START Bydgoszcz, znajdującej się w Kompleksie Sportowym Zawisza, do sprzętów można podejść lub podjechać wózkiem z każdej strony.

Na zdjęciu widać specjalistyczną ławkę do wyciskania sztangi, przeznaczoną dla osób z niepełnosprawnościami. Od ramion w dół jest ona szersza, by spoczywać na niej mogło całe ciało. Można też skorzystać z pasa do przypięcia nóg.



16. TRENING

Bardzo ciekawe rozwiązanie zapewniono w Centralnym Ośrodku Sportu – Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem. To przeznaczony dla użytkowników handbike'ów specjalistyczny trener, który służy do przeprowadzania profesjonalnych testów wydolności fizycznej, a także do prowadzenia całorocznych treningów. Idealny dla parakolarzy szosowych – zarówno profesjonalistów, jak i amatorów.



16. TRENING

Gdy nawet w zimowej stolicy Polski zabraknie śniegu, w tamtejszym COS można skorzystać z ergometru narciarskiego. Powstał z myślą o narciarzach biegowych, doceniają go jednak także inni goście siłowni. Jest dobry do ćwiczenia górnych partii mięśni również dla osób poruszających się na wózkach lub tych, które potrzebują ćwiczeń w pozycji siedzącej.



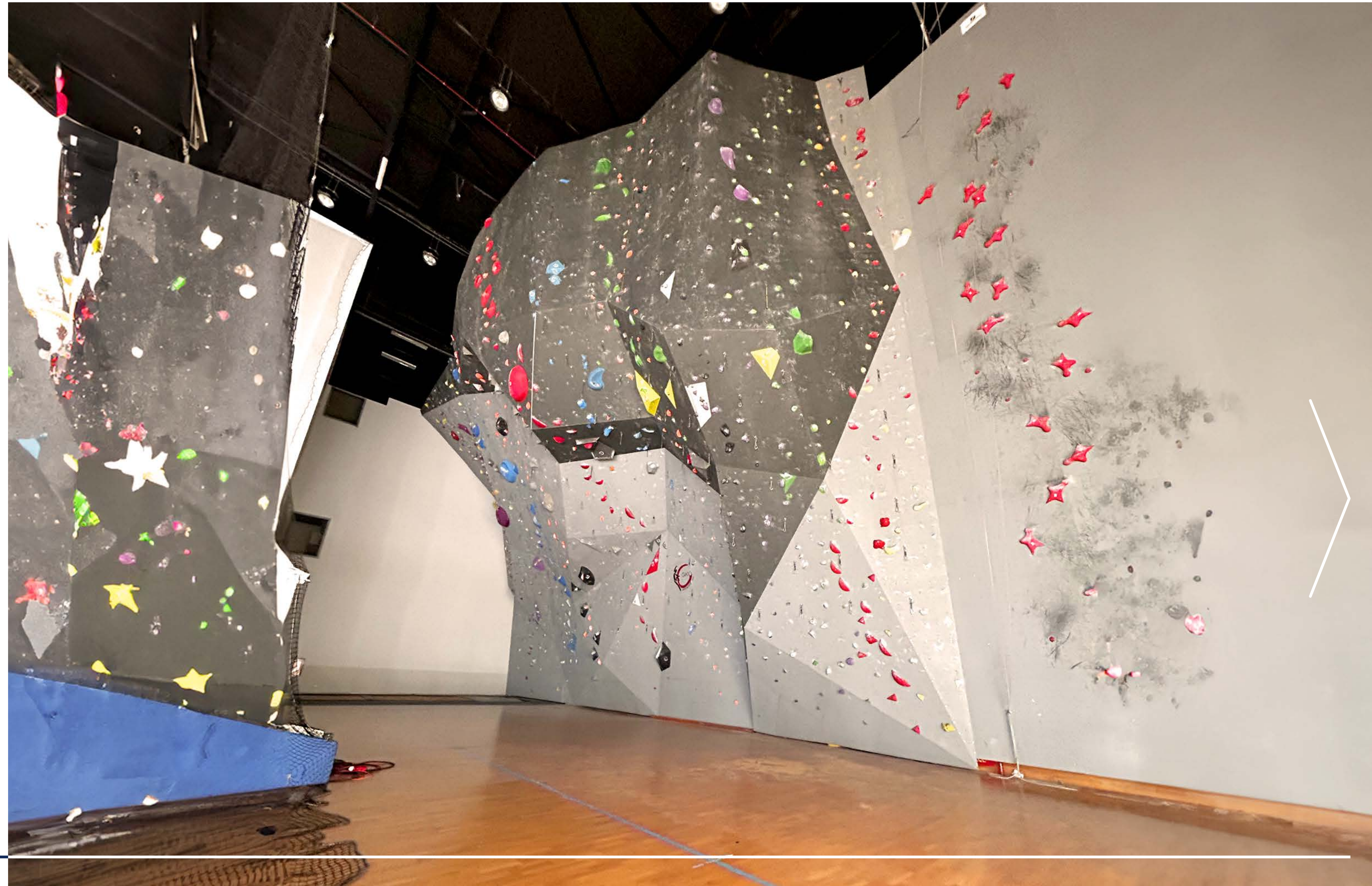
16. TRENING

Dobłą praktyką jest zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami możliwie najkrótszego, pozbawionego barier dojścia na płytę stadionu. W Ośrodku Przygotowań Paraliimpijskich PZSN „Start” w Wiśle na bieżnię wchodzi się wprost z budynku.



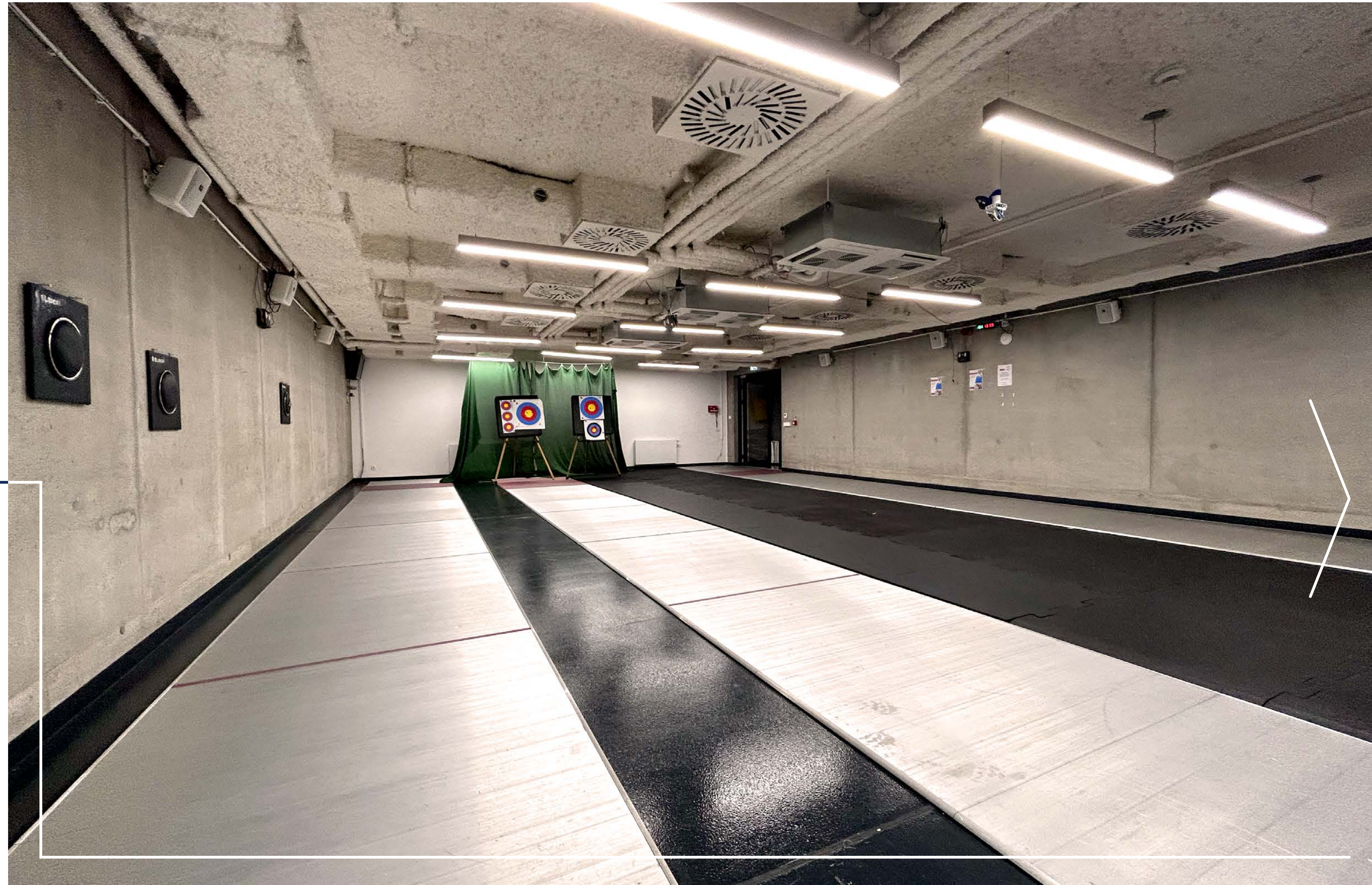
16. TRENING

Sport osób z niepełnosprawnościami nie zawsze potrzebuje adaptacji. Ścianka wspinaczkowa, taka jak w Arenie Toruń, służy wszystkim jednakowo. Jeśli ktoś chciałby zacząć, w wielu miastach organizowane są zajęcia z wykwalifikowanymi instruktorami dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.



16. TRENING

Ta sama sala w krakowskiej KÄRCHER Hali Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych umożliwia osobom z niepełnosprawnościami i pełnosprawnym zarówno treningi szermiercze na widocznych na zdjęciu planszach, jak również łucznicze – te ostatnie niezależnie od pogody.



16. TRENING

Jedna ze strzelnic w budynku sekcji strzeleckiej WKS Śląsk Wrocław jest dostępna jednakowo dla osób z niepełnosprawnościami i pełnosprawnych. Niepotrzebne jest więc jakiegokolwiek dodatkowe dostosowanie. Z punktu widzenia m.in. osób poruszających się na wózkach istotne jest jedynie zachowanie przestrzeni manewrowej, tej jest jednak pod dostatkiem.



17. SZATNIA

Warto przewidzieć, że osoba z niepełnosprawnością może się w obiekcie sportowym pojawić w różnych rolach. W krakowskiej KÄRCHER Hali Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych pomyślano o dostosowanej szatni dla trenerów.

Wszystkie szatnie powinny mieć szerokie drzwi wejściowe, by zapewnić swobodę użytkowania m.in. osobom poruszającym się na wózkach sportowych, które przez pochylone koła są szersze niż standardowe. Na zdjęciu warto też odnotować kontrastowe oznakowanie drzwi, w tym czarny napis na żółtym tle.



17. SZATNIA

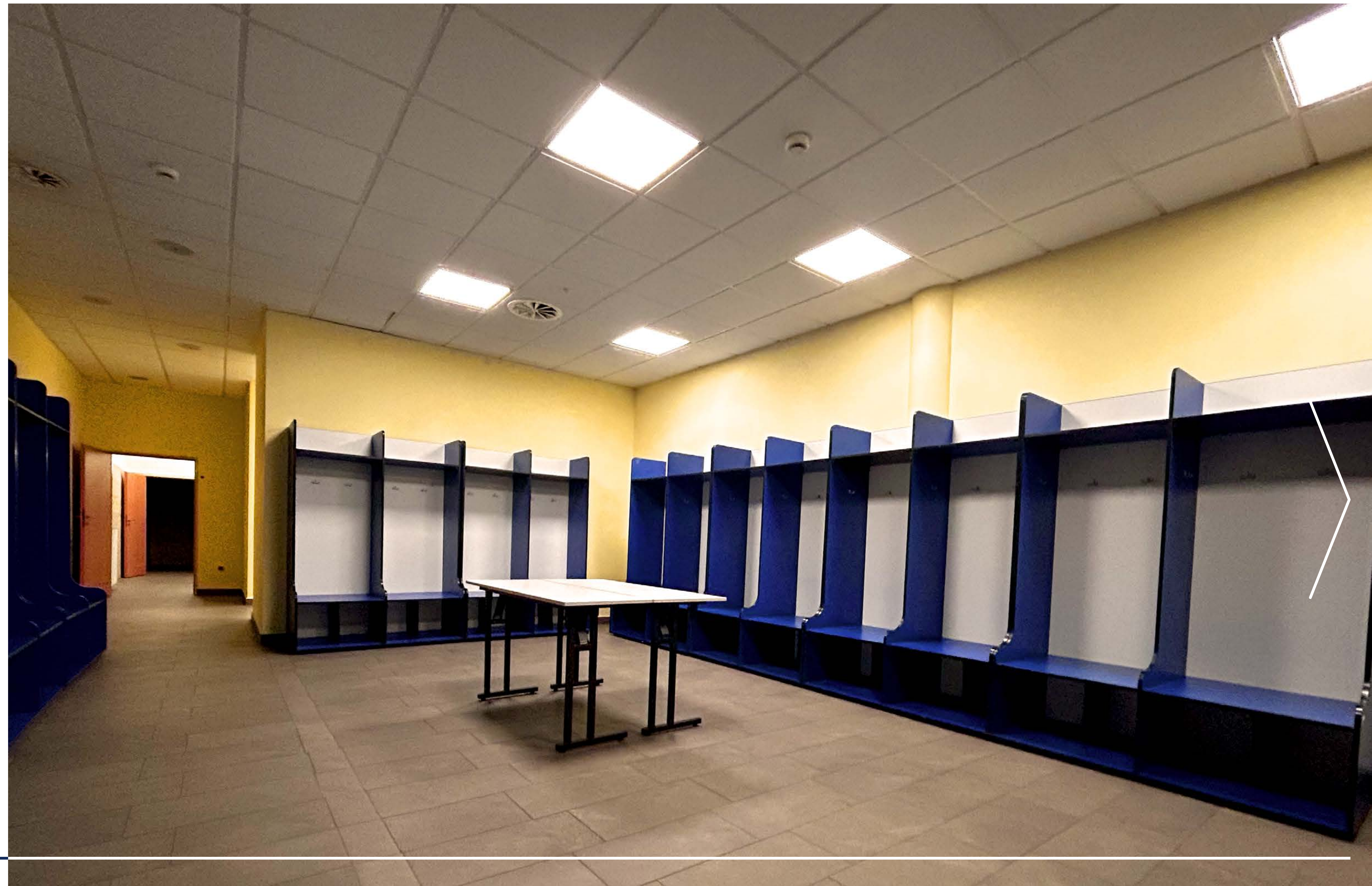
Swobodne poruszanie się po szatni ułatwi usunięcie wszelkich zbędnych barier (stoliki, krzesła itp.). Podłoga musi być odporna na ścieranie i zarysowania oraz antypoślizgowa. Dla osób poruszających się na wózkach, a zwłaszcza dla osób używających kul nie są dobrym pomysłem jakiegokolwiek dywaniki. Taką przyjazną przestrzeń zapewniono w Arenie Toruń.

Przy montażu wieszaków warto pamiętać, że zasięg rąk np. osoby poruszającej się na wózku to maksymalnie 120 cm. Najlepszym pomysłem będzie więc montaż wieszaków na dwóch wysokościach.



17. SZATNIA

Osoby poruszające się na protezie lub za pomocą kul mogą chcieć bezpiecznie zostawić w szatni sprzęt ortopedyczny. Przyda się więc odpowiednio dużo miejsca. Dostosowując szatnię do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, warto wybrać większe modele szafek. Tak zrobiono w Kompleksie Sportowym Zawisza w Bydgoszczy.



17. SZATNIA

Szafki w przebieralni powinny znajdować się na dwóch wysokościach. Część z nich, z myślą m.in. o osobach poruszających się na wózkach lub osobach niskorosłych, powinna znajdować się na wysokości do 120 cm.

Przed nimi należy zapewnić odpowiednią, wolną od barier przestrzeń manewrową. Przyjmuje się, że nie może ona być mniejsza niż 150 na 150 cm. Co ważne, wymiary te rozumiane są jako boki kwadratu, a nie średnica okręgu. Takie udogodnienia zapewniono w Centralnym Ośrodku Sportu – Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem.



17. SZATNIA

Dostępna dla osób z niepełnosprawnościami szatnia powinna sąsiadować z odpowiednio dostosowaną toaletą, a także dostępnym prysznicem. Takie rozwiązania zastosowano w krakowskiej KÄRCHER Hali Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych.



18. PRYSZNIC

Zapewnienie w obiekcie sportowym dostosowanego dla osób z niepełnosprawnościami natrysku – jak w przepisach nazywany jest prysznic – to nie jest dobra praktyka, lecz obowiązek wynikający z przepisów.

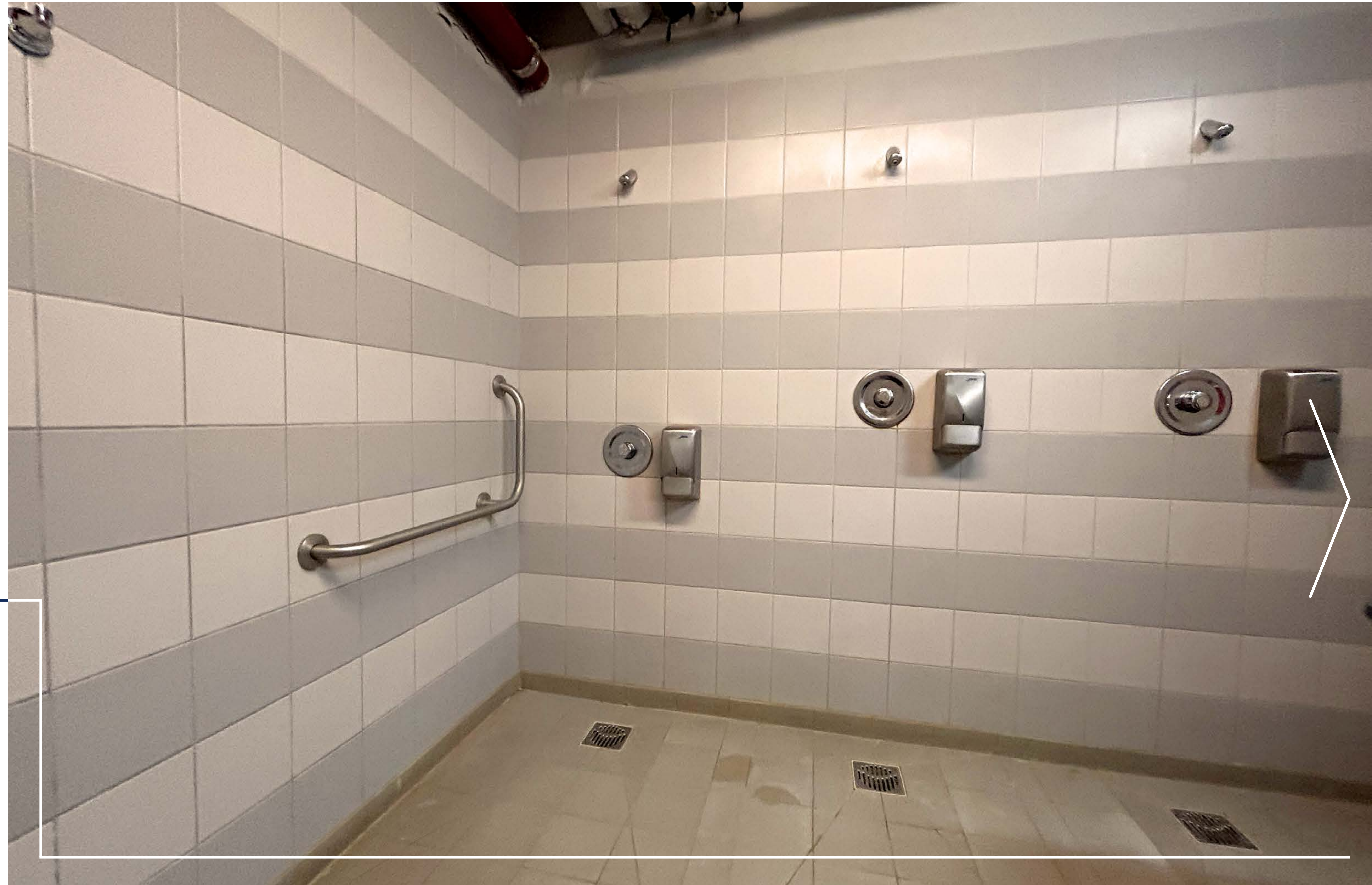
Prysznic taki nie może mieć progu. Najlepiej jest zapewnić płaską posadzkę, która znajduje się na tym samym poziomie, co podłoga łazienki, z delikatnym spadkiem, by spływała woda. Tak zrobiono m.in. w PreZero Arenie Gliwice. Obok niezbędna jest przestrzeń manewrowa i miejsce na odstawienie wózka. Trzeba bowiem pamiętać, że osoby poruszające się na wózku nie używają go pod prysznicem.

Dlatego niezbędne jest osobne siedzisko, na które można się przesiąść, zamocowane na wysokości 45-48 cm. Powinno być składane, a po rozłożeniu – nieznacznie pochylone w stronę ściany, do której jest zamontowane, by się z niego nie ześlizgnąć.



18. PRYSZNIC

Jeśli z jakichkolwiek przyczyn niemożliwe jest zamocowanie krzesetka do ściany, należy zadbać o stabilne krzesło prysznicowe. Zawsze jednak niezbędne będą pochwytty oraz niżej umiejscowiona bateria prysznicowa (najlepiej na wysokości 90-110 cm). W trójmiejskiej Ergo Arenie obniżono baterię natryskową oraz dozownik mydła, prysznice są jednak wspólne dla wszystkich, co jest korzystne z punktu widzenia procesu inkluzji.



18. PRYSZNIC

Dobłą praktyką jest też rozwiązanie zastosowane w krakowskiej KÄRCHER Hali Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych, gdzie dostępny prysznic, razem z toaletą, znajduje się m.in. przy szatni trenerów. Pamiętano, że nie tylko zawodnicy mogą być osobami z niepełnosprawnościami.



19. NOCLEG

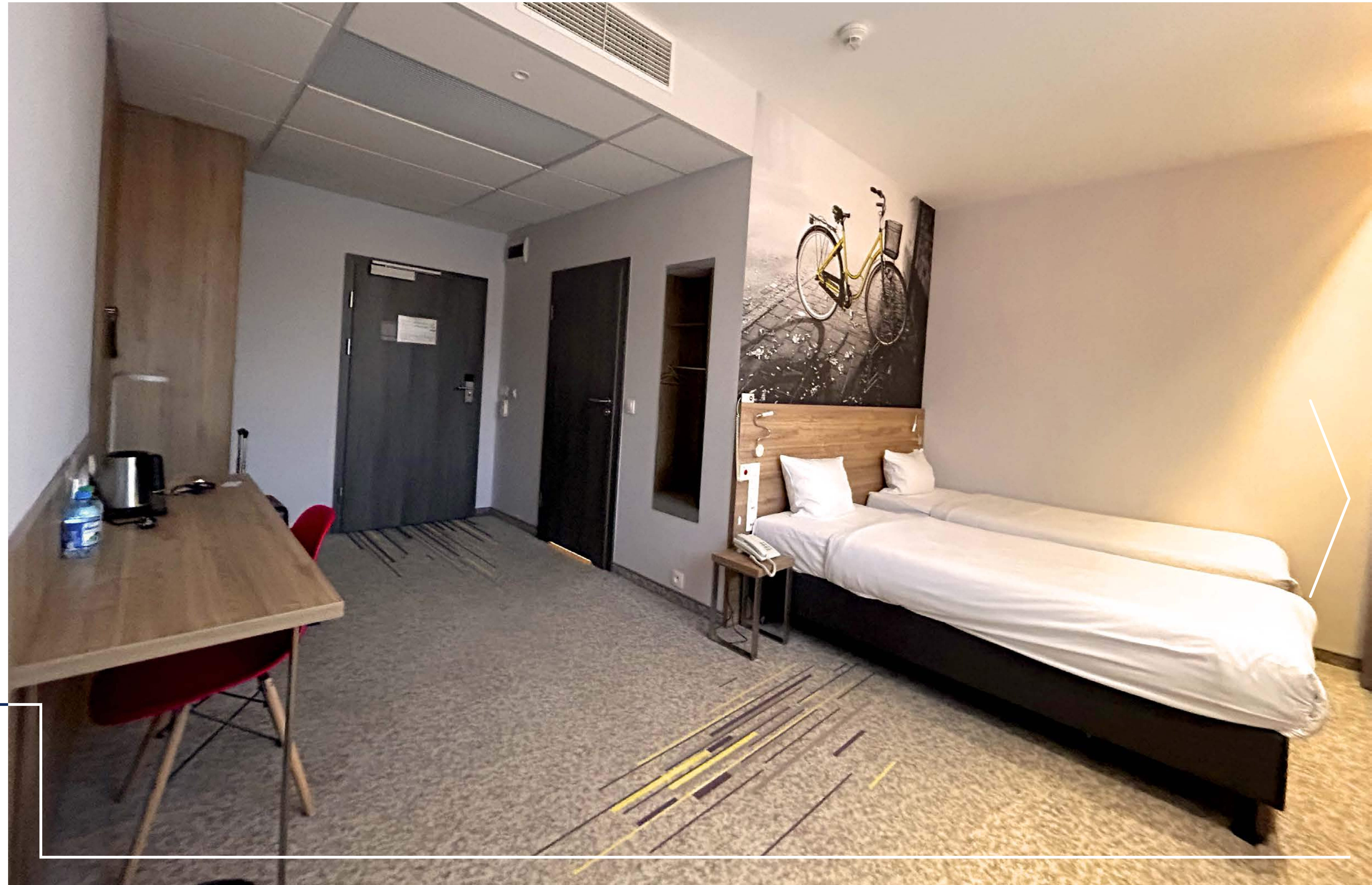
Pochylnia przy wejściu do hotelu działającego na terenie Kompleksu Sportowego Zawisza w Bydgoszczy służy nie tylko osobom o ograniczonych możliwościach poruszania się, ale też np. osobom z dużym bagażem. Dodatkowo poprzez wyniesienie terenu łatwo dostać się można do podnośnika pionowego, dzięki któremu goście hotelu mogą dostać się na piętro. To bardzo dobra praktyka, tym bardziej, że przepisy tego nie nakazują.



19. NOCLEG

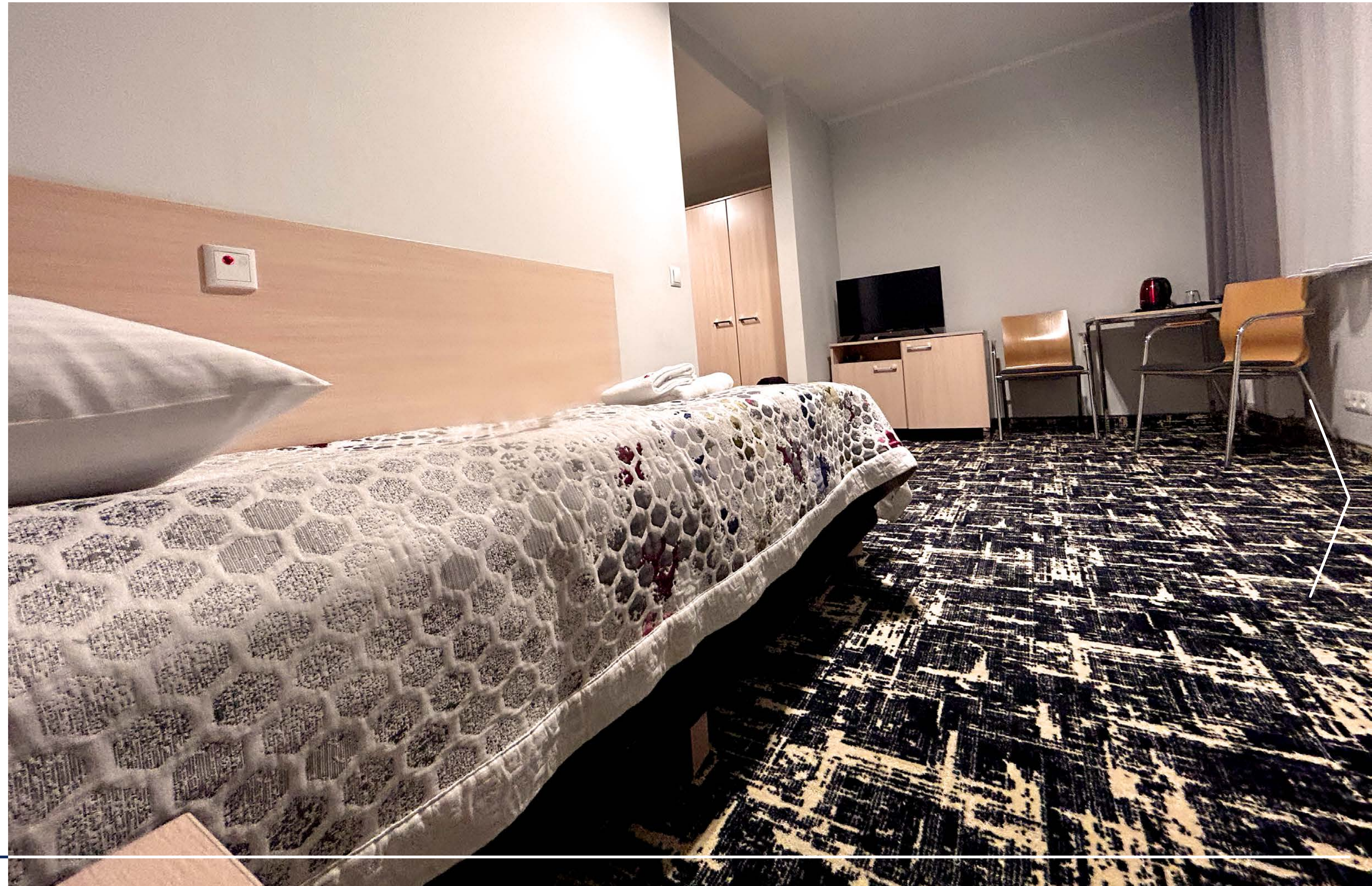
W pokoju hotelowym przeznaczonym dla osób z niepełnosprawnościami należy przewidzieć odpowiednie przestrzenie manewrowe w strefie sypialnej i w toalecie. W pokoju w części hotelowej WKK Sport Center we Wrocławiu jest wystarczająco przestronnie.

Łóżko powinno mieć mniej więcej wysokość siedziska wózka (czyli ok. 45 cm), najlepszy też będzie dość twardy materac. Zbyt miękki jest kłopotliwy, zwłaszcza dla osób, które mają bezwładne nogi, ponieważ znacząco utrudnia im ruchy.



19. NOCLEG

W pokoju przeznaczonym dla osoby z niepełno-
sprawnością należy zamontować sygnalizację
przywoławczą, by w razie potrzeby mogła
zaalarmować obsługę. Co ważne, instalacja taka
znajdować się musi nie tylko w łazience (i to na
dwóch wysokościach: 80 cm oraz 10-15 cm licząc
od podłogi), ale także tuż przy łóżku, by była
z niego dostępna. Na zdjęciu widać rozwiązanie
zastosowane w Centralnym Ośrodku Sportu
– Ośrodku Przygotowań Olimpijskich
w Zakopanem. Zgodnie z przepisami, z łóżka
w dostosowanym pokoju musi być też dostęp
do wyłączników światła, telefonu i sterowania
telewizorem.



19. NOCLEG

Łóżka rehabilitacyjne w przestrzeni hotelowej to rzadki widok, jest to jednak bardzo ciekawa praktyka. Wyposażono w nie jeden z pokoiów Ośrodka Przygotowań Paralimpijskich PZSN „Start” w Wiśle, co pozwala na komfortowy pobyt osobom o szczególnych potrzebach, wymagających wsparcia osoby towarzyszącej.



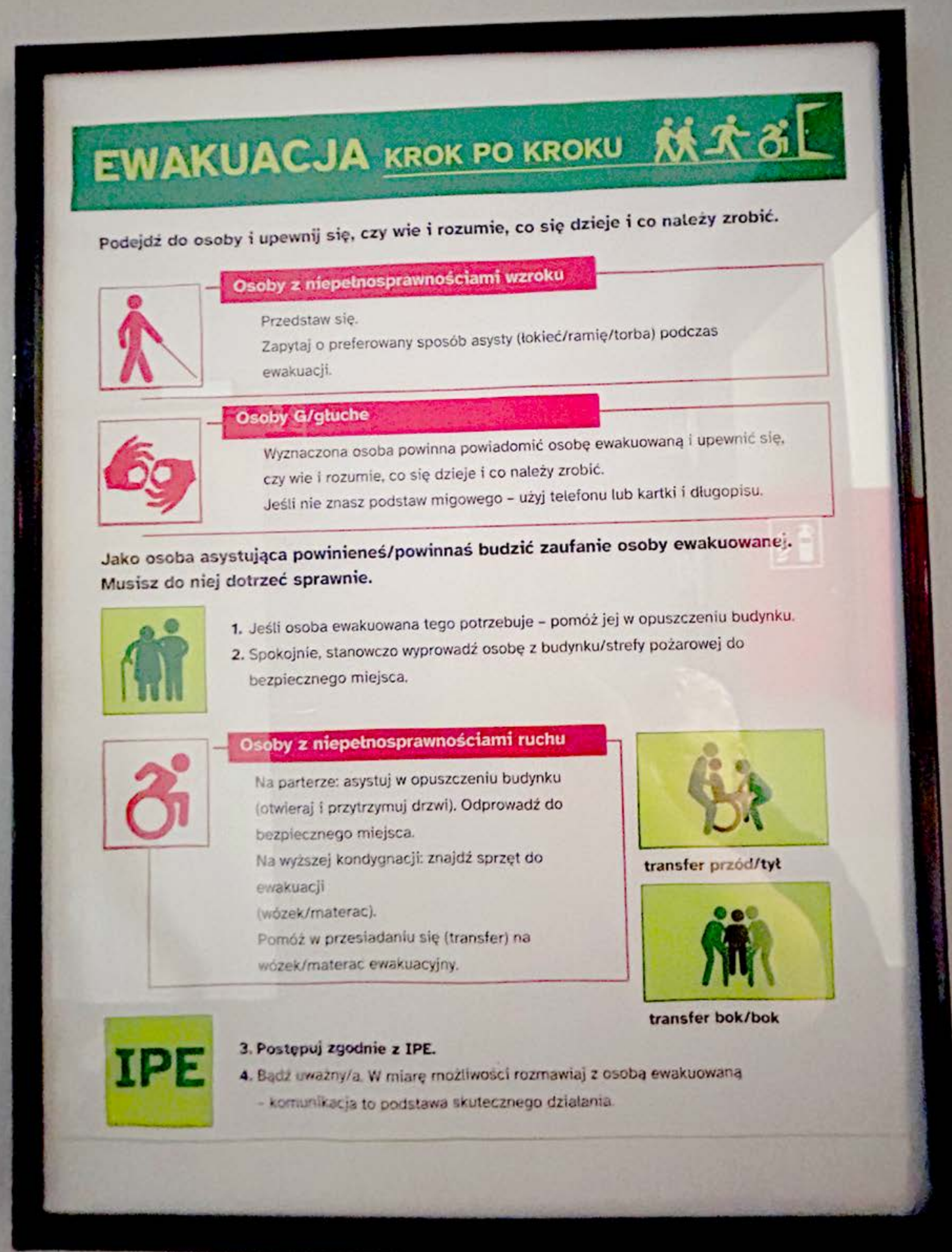
19. NOCLEG

Kluczowa dla komfortu osoby z niepełnosprawnością goszczącej w hotelu jest odpowiednio dostosowana łazienka. W COS w Zakopanem zastosowano prysznic typu roll-in, czyli bezprogowy, równy z podłogą, z lekkim spadkiem, by sphywała woda. Zamontowano pochwyt oraz składane krzeselko. Obok prysznic jest miejsce na odstawienie wózka.

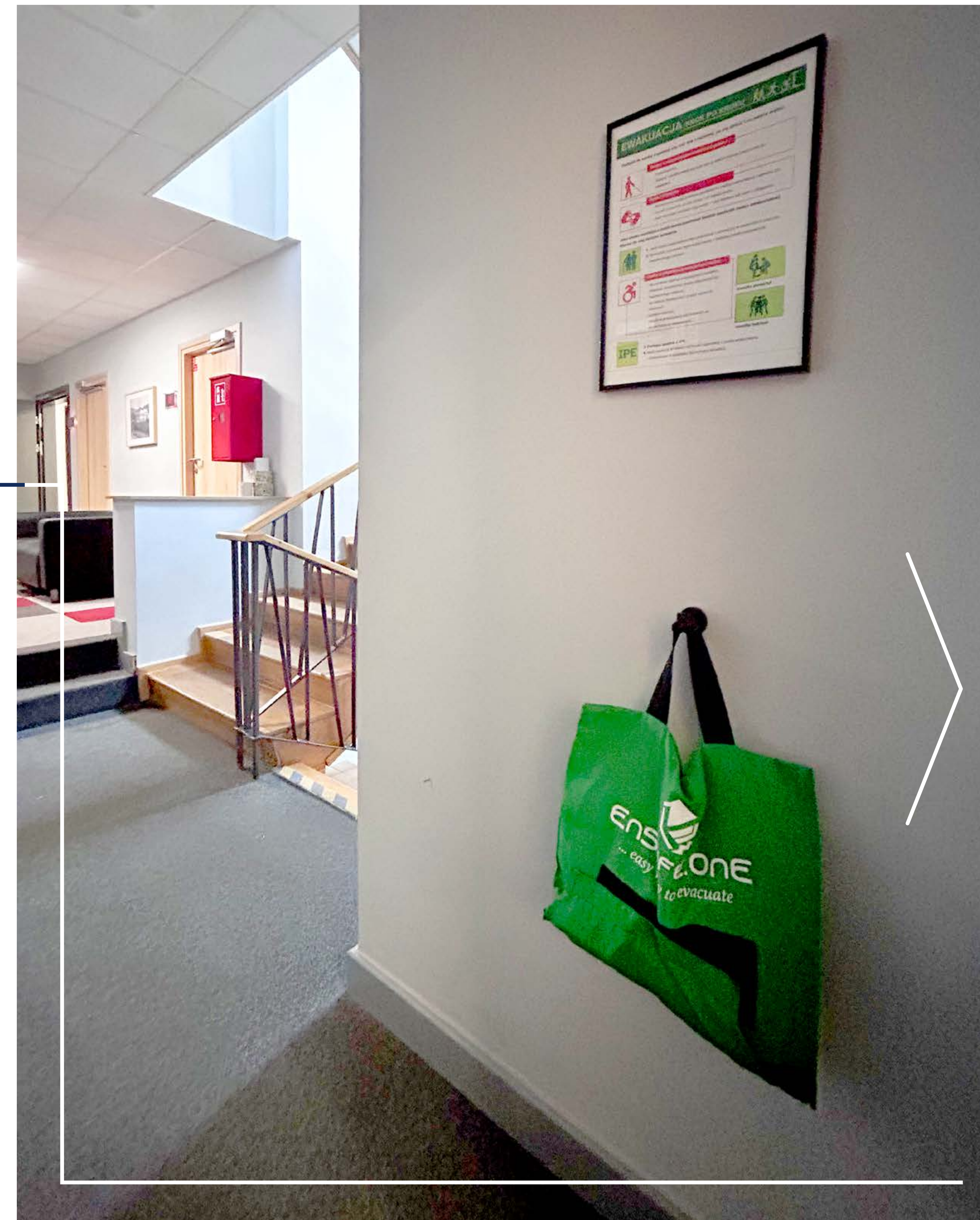
Łazienka ma odpowiednio dużą przestrzeń manewrową, a do miski ustępowej można podjechać z dwóch stron. Powinna być zamontowana na wysokości ok. 45 cm, by łatwo było się przesiąść z wózka. Przy misce ustępowej oraz umywalce znajdują się poręcze. Odpowiednio nisko zamontowane jest lustro. Także bateria umywalkowa dzięki przedłużonej dźwigni jest możliwa do obsługi z pozycji siedzącej.



20. EWAKUACJA



Jeszcze niedawno kwestia ewakuacji osób z niepełnosprawnościami nie zaprzętała zbytnio głów zarządzających obiektami. Na szczęście wiele się ostatnio zmieniło. Dostępne są odpowiednie szkolenia, a na rynku pojawił się specjalistyczny sprzęt. Na zdjęciu, wykonanym w Ośrodku Przygotowań Paraliimpijskich PZSN „Start” w Wiśle, widzimy powieszony w korytarzu przy klatce schodowej pokrowiec, w którym znajduje się mata ewakuacyjna.



W Ośrodku PZSN „Start” w Wiśle zadbano także o bardzo przejrzystą instrukcję ewakuacji. Jej celem jest określenie zasad postępowania w przypadku konieczności ewakuowania z obiektu osób ze szczególnymi potrzebami. Co bardzo ważne, instrukcja dotyczy pomocy udzielanej zarówno osobom z niepełnosprawnością ruchową, jak i sensoryczną.

20. EWAKUACJA

Krzesełko ewakuacyjne, zastosowane w Centralnym Ośrodku Sportu – Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem, umożliwia ewakuację osoby o ograniczonej zdolności poruszania się w dół po schodach w sytuacji awaryjnej lub gdy nie można skorzystać z windy. Sprzęt ten może także posłużyć jako wózek do transportu osoby z niepełnosprawnością po poziomym podłożu.



Pokrowiec na krzesło ewakuacyjne, wyposażony w uchwyt ścienny, pozwala umieścić krzesło ewakuacyjne przy ścianie w stałym, bezpiecznym miejscu – tak jak w COS w Zakopanem. Dzięki wyraźnemu oznakowaniu pokrowca każdy będzie wiedział, co znajduje się w środku.

Doświadczona i przeszkolona osoba jest w stanie samodzielnie obsłużyć krzesło ewakuacyjne. Łatwiej jest jednak działać z kimś jeszcze, zwłaszcza przy przesadzaniu ratowanej osoby na krzesło.



20. EWAKUACJA



Plan ewakuacyjny, sporządzany dla każdej kondygnacji obiektu oraz dla terenu zewnętrznego wokół tego obiektu, powinien uwzględniać również drogi ewakuacyjne dla osób o ograniczonej możliwości poruszania się. Ważne jest również, aby przyciski przeciwpożarowe były umieszczone na wysokości umożliwiającej skorzystanie z nich przez osobę poruszającą się na wózku (a więc do 120 cm od podłoża) – takie rozwiązanie proponuje krakowska KÄRCHER Hala Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych.

Powszechnie wiadomo, że nie korzysta się z wind w czasie pożaru. Co ma jednak zrobić np. osoba poruszająca się na wózku? Budynek wyposażony w zgodną z przepisami i normami windę pożarową, z przedsionkami przeciwpożarowymi na każdej kondygnacji, daje dodatkowe możliwości osobom o ograniczonych możliwościach poruszania się. Warto jednak podkreślić, że taki dźwig przeciwpożarowy, jaki zastosowano na stadionie PGE Narodowy w Warszawie, przeznaczony jest dla ekip ratowniczych, które mają szybko dotrzeć na określoną kondygnację. Ewakuacja (pod ich nadzorem) jest możliwa dopiero po podjęciu takiej decyzji przez dowodzącego działaniami ratowniczymi.



20. EWAKUACJA

Interkomy SOS przeznaczone są do nawiązywania połączeń alarmowych i umożliwiają udzielenie pomocy osobie potrzebującej. Interkom jest w stanie zapewnić szybki przepływ informacji między osobą zagrożoną lub kimś, kto jej pomaga, a ratownikiem. Dzięki temu rozwiązaniu ratownik wie, gdzie powinien szukać osób, które potrzebują pomocy, ale przede wszystkim to te osoby będą o wiele spokojniejsze, co wpłynie pozytywnie na podejmowane przez nie decyzje.

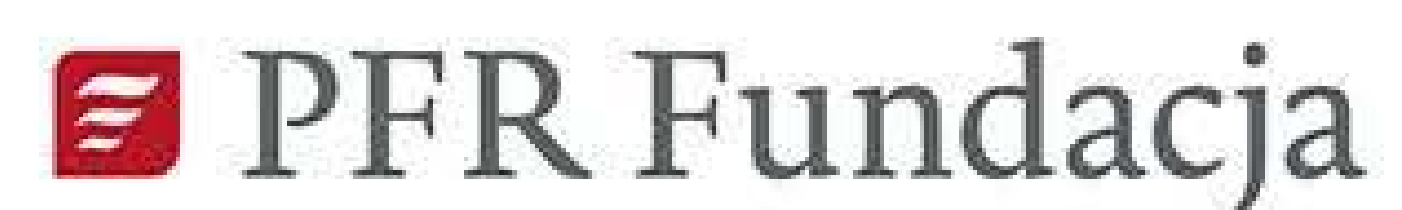
Ważne jest, aby interkom był umieszczony na wysokości umożliwiającej skorzystanie przez osobę na wózku (do 120 cm). Rozwiązanie zastosowane w Tauron Arenie w Krakowie jest dodatkowo opisane alfabetem Braille'a.





SPORT BEZ BARIER

Kampania realizowana jest dzięki wsparciu:



Patronat Medialny:



DOBRE PRAKTYKI W ZAKRESIE DOSTĘPNOŚCI OBIEKTÓW SPORTOWYCH DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

OPRACOWANIE NA PODSTAWIE PRZEGLĄDU WYBRANYCH OBIEKTÓW SPORTOWYCH I SPORTOWO-REKREACYJNYCH



POLSKI
KOMITET
PARALIMPIJSKI



SPORT
BEZ
BARIER

FUNDACJA
NEURON+



Dofinansowano ze środków Budżetu Państwa w ramach realizacji zadania publicznego pn. „Sport Bez Barrier” - edycja 2023.